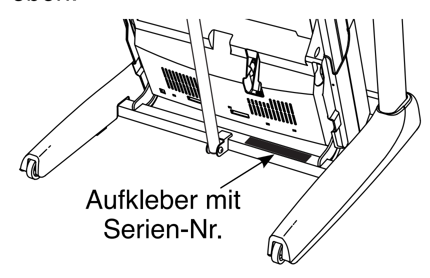


Modell-Nr. NETL30713.0
Serien-Nr. ____________________

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



Aufkleber mit Serien-Nr.

BEDIENUNGSANLEITUNG

KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88
Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:
www.iconsupport.eu

Email:
csuk@iconeurope.com

⚠VORSICHT

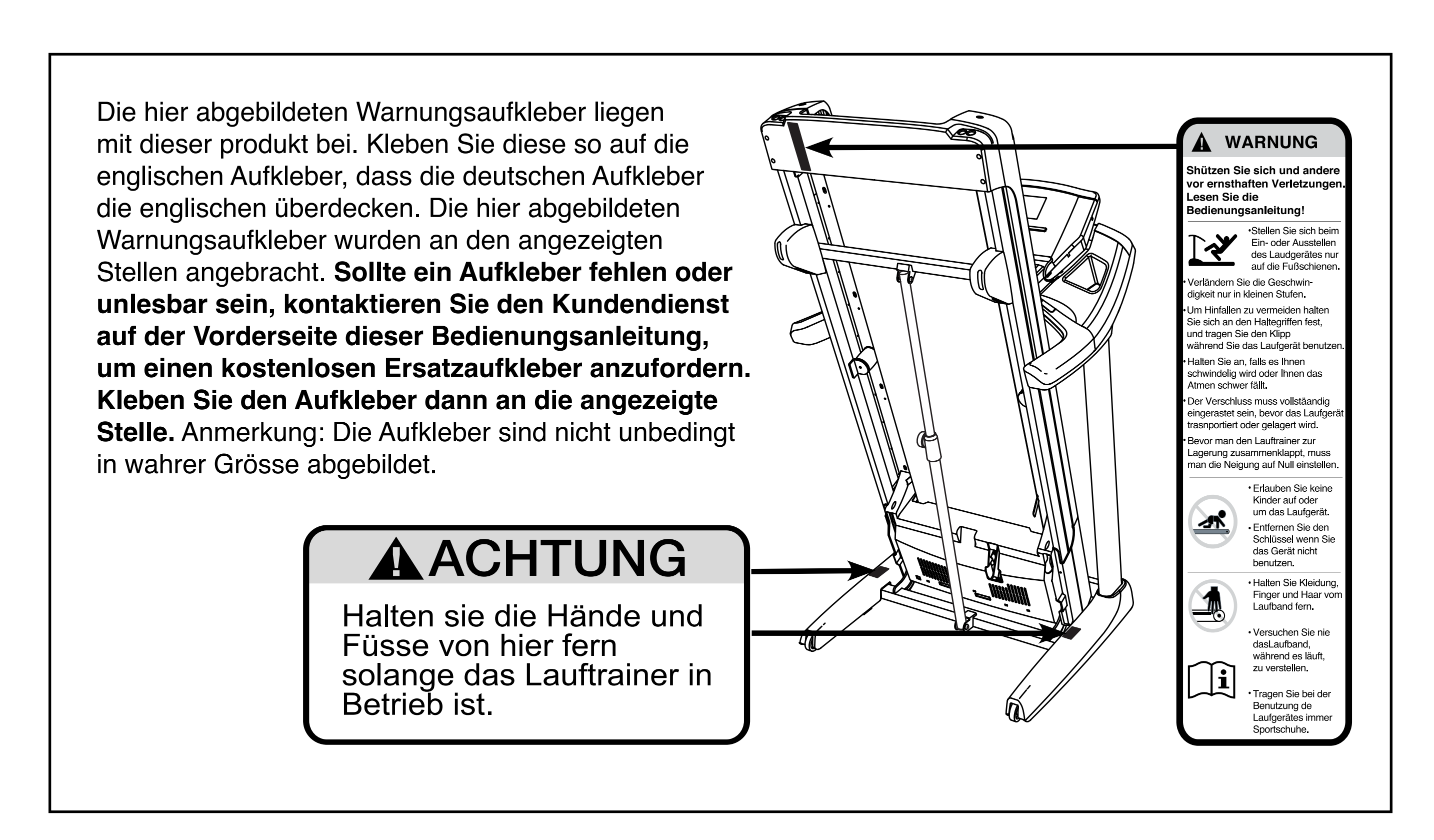
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.



www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN



Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠**WARNUNG:** **Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.**

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
2. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen wichtig.**
3. **Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**
4. **Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf eine überdachte Terrasse oder in der Nähe von Wasser.**
5. **Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m verbleibt. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**
6. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosole-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**
7. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.**
8. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 181 kg wiegen.**
9. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.**
10. **Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Kleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung.** ***Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, in Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.***
11. **Wenn Sie das Netzkabel einstecken (siehe Seite 14), stecken Sie es in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren Geräte an diesen Stromkreis an.**
12. **Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.**
13. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**
14. **Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 32, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**
15. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.)**
16. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**
17. **Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

18. **Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenztrends im Allgemeinen beobachtet werden können.**

19. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.**

20. **Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7, und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 31.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg heben zu können, um den Lauftrainer bewegen zu können.**

21. **Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers, vergewissern Sie sich, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition bleibt.**

22. **Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.**

23. **Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.**

24. **GEFAHR: Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.**

25. **Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.**

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® PRO 3000 Lauftrainers. Der PRO 3000 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts angenehmer und effektiver gestalten. Wenn Sie gerade nicht trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer zusammenklappen, wodurch er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern einnimmt.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

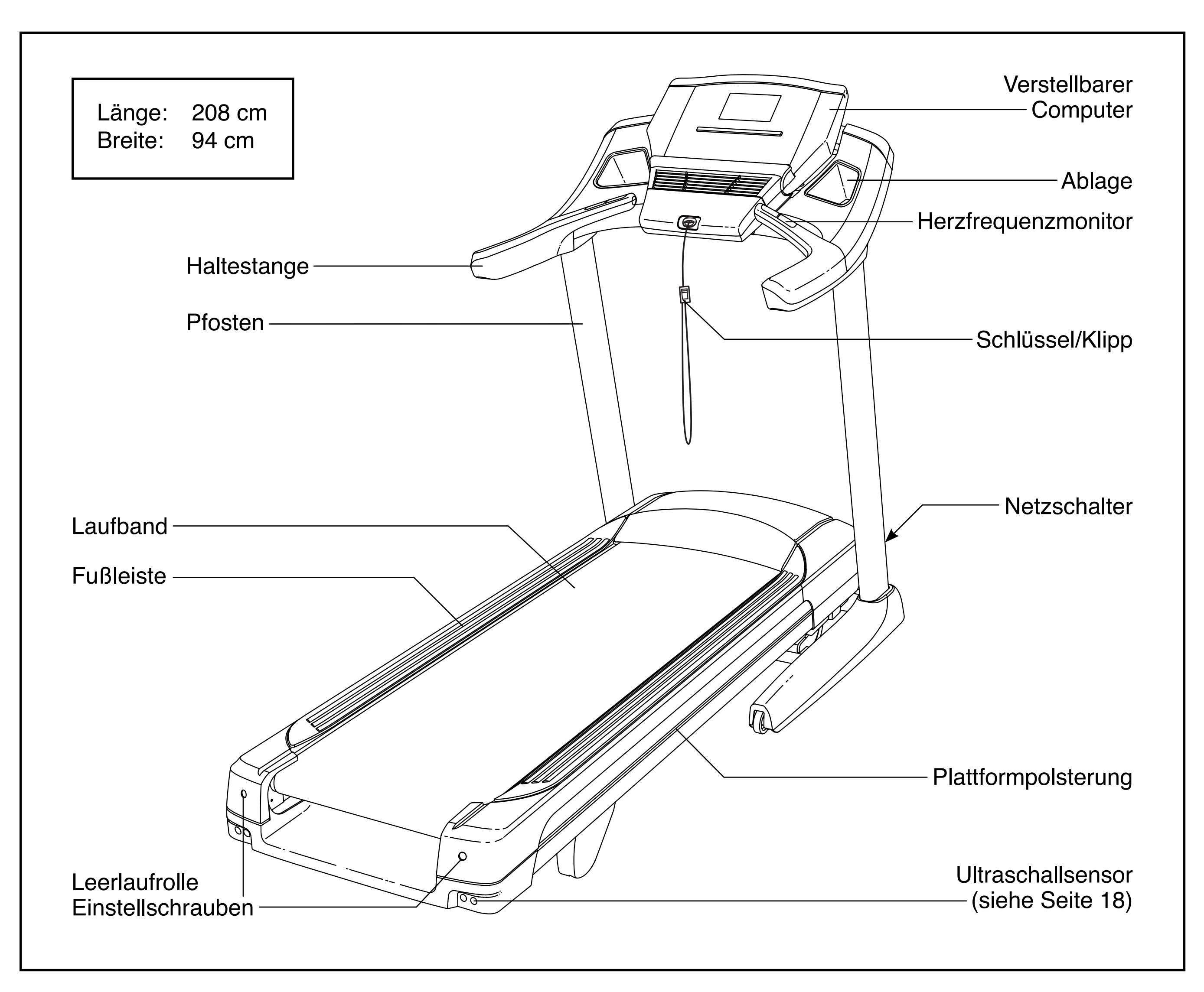
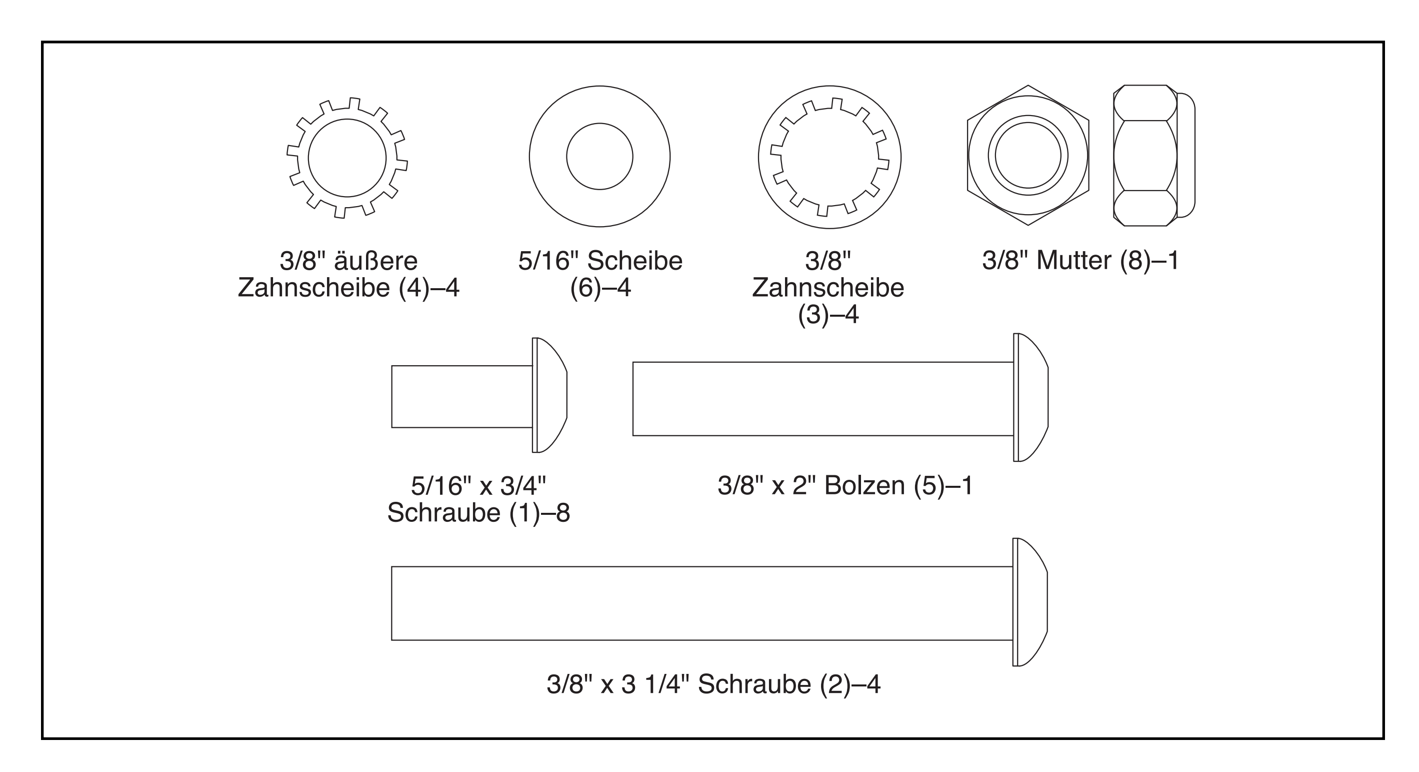


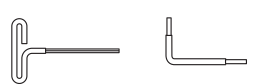
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an eine freigeräumte Stelle und entfernen Sie die alle Verpackungsmaterialien, außer an den Pfosten. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem weichen Tuch und milden nichtscheuernden Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

  den mitgelieferten Innensechskantschlüssel 

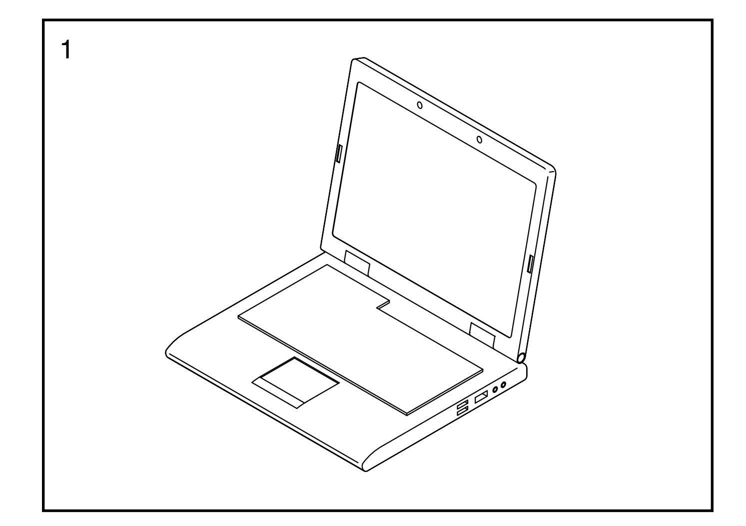
  einen Schraubenschlüssel 

  Um Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. **Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.iconsupport.eu.**

   - Aktiviert Ihre Garantie
   - Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
   - Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

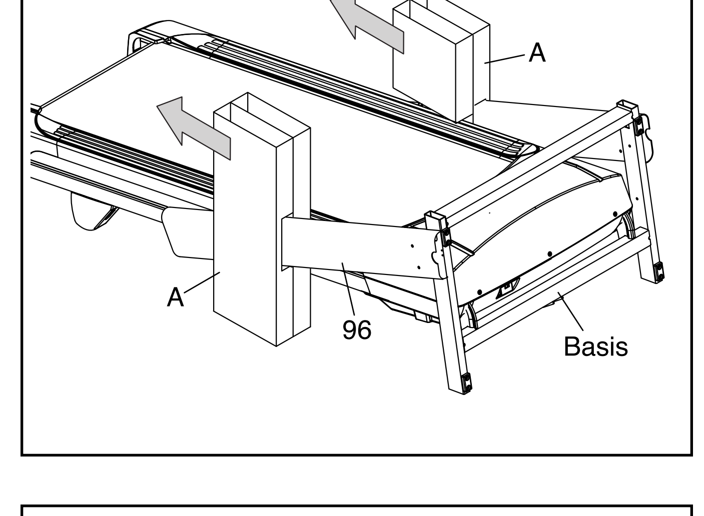
   Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.



2. **Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist. Achten Sie auch darauf, dass der Lauftrainer an der Stelle montiert wird, wo er benutzt werden wird.** Falls es ein Band um den Lauftrainer gibt, entfernen Sie es.

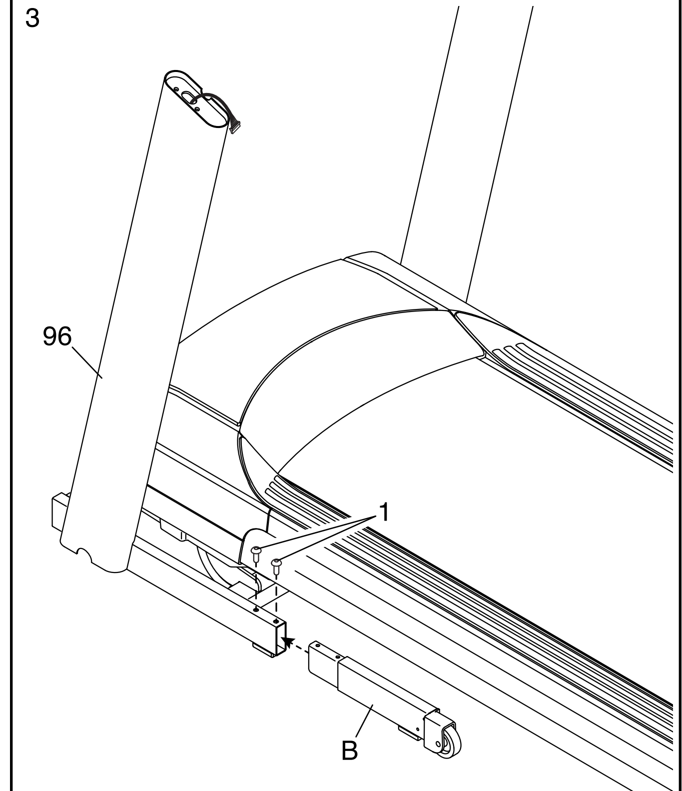
   Halten Sie beide Pfosten (96) mit Hilfe einer zweiten Person gut fest und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien (A) **zur selben Zeit.**

   Heben Sie dann die Pfosten (96) auf die senkrechte Position an, sodass die Basis der Pfosten flach auf dem Boden liegt. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingeklemmt wird.**



3. Finden Sie die linke Basisbeinmontage (B). Fügen Sie die Basisbeinmontage in den linken Pfosten (96) ein. Bringen Sie die Basisbeinmontage mit zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (1) an. **Ziehen Sie die Schrauben fest.**

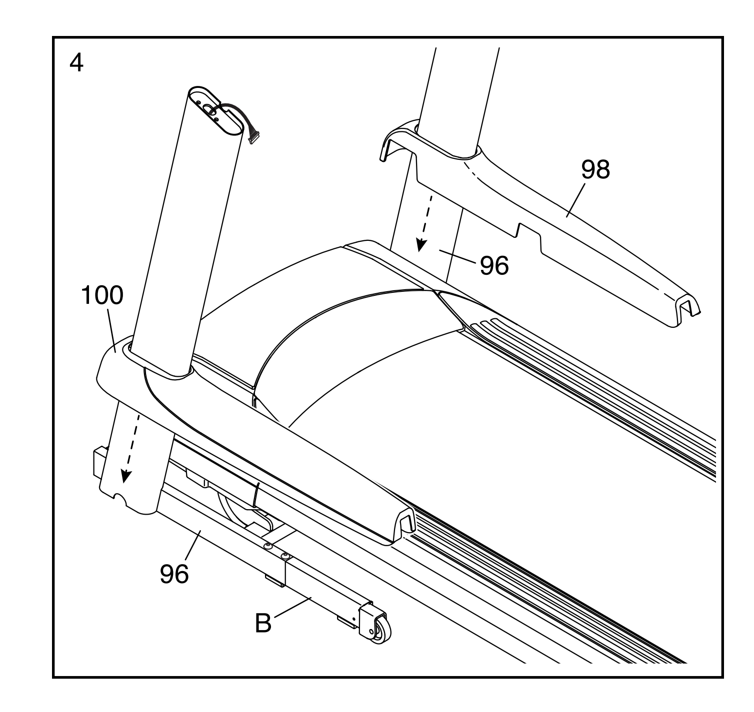
   Befestigen Sie die rechte Basisbeinmontage (nicht abgebildet) auf die selbe Weise an den rechten Pfosten (96) an.



4. Identifizieren Sie die linke Pfostenabdeckung (100) und die rechte Pfostenabdeckung (98).

   Schieben Sie die linke Pfostenabdeckung (100) auf den linken Pfosten (96) auf. Drücken Sie die linke Pfostenabdeckung auf das untere Teil des linken Pfostens und die linke Basisbeinmontage (B), bis es einrastet.

   Drücken Sie die rechte Pfostenabdeckung (98) auf die selbe Weise auf den rechten Pfosten (96).



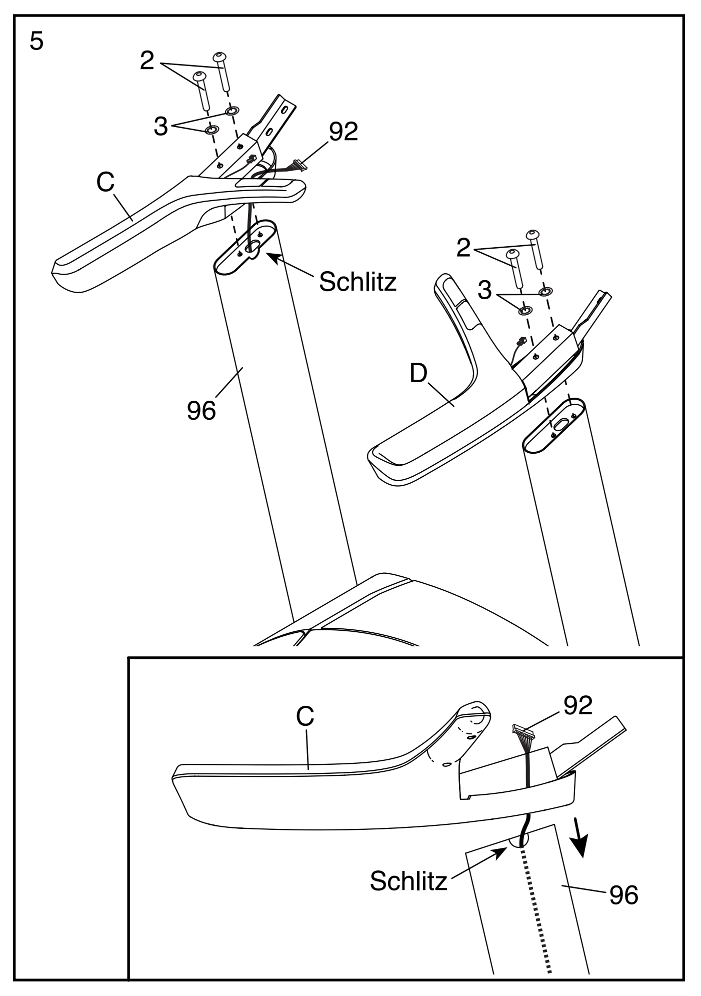
5. Schneiden Sie die Befestigung des Pfostendrahts (92) ab.

   Identifizieren Sie die linke Haltestangenmontage (C). Halten Sie die linke Haltestangenmontage (B) nahe des linken Pfostens (96). Führen Sie den Pfostendraht (92) durch die Öffnung am unteren Ende der linken Haltestangenmontage.

   Siehe die eingefügte Abbildung. Drücken Sie die linke Haltestangenmontage (C) auf den linken Pfosten (96). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (92) nicht abzuklemmen.** Achten Sie darauf, dass der Pfostendraht auf dem Schlitz am oberen Ende des linken Pfostens aufliegt.

   Befestigen Sie die linke Haltestangenmontage (C) mit zwei 3/8" x 3 1/4" Schrauben (2) und zwei 3/8" Zahnscheiben (3) an den linken Pfosten (96).

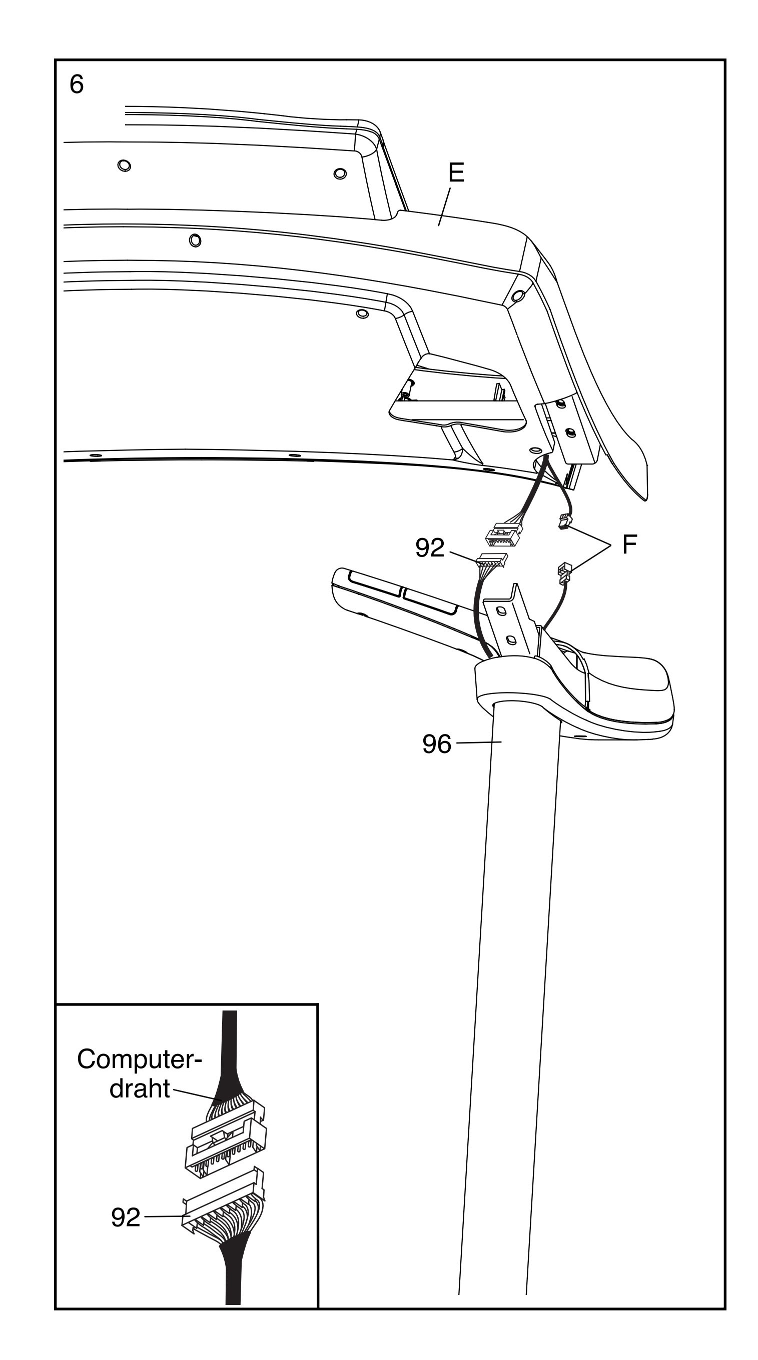
   Befestigen Sie die rechte Haltestangenmontage (D) auf die gleiche Weise. **Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.**



6. Halten Sie mit Hilfe einer zweiten Person die Computermontage (E) an den Pfosten (96).

   Verbinden Sie den Pfostendraht (92) mit dem Computerdraht. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**

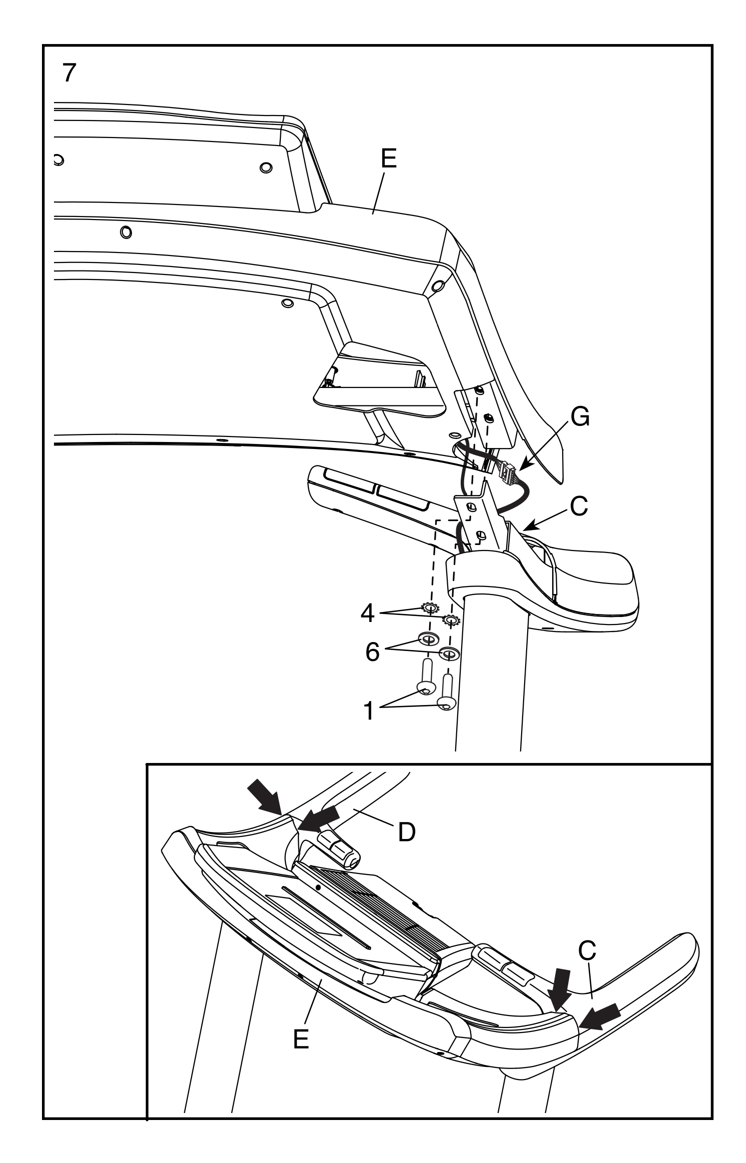
   Verbinden Sie dann die Pulskabel (F). **Achten Sie darauf, die Pulskabel auch auf der rechten Seite (nicht abgebildet) zu verbinden.**



7. Halten Sie die Computermontage (E) mit Hilfe einer zweiten Person an die linke Haltestangenmontage (C). Positionieren Sie die Drähte (G), sodass sie nicht abgeklemmt werden, wenn Sie die Computermontage auf die linke Haltestangenmontage legen. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

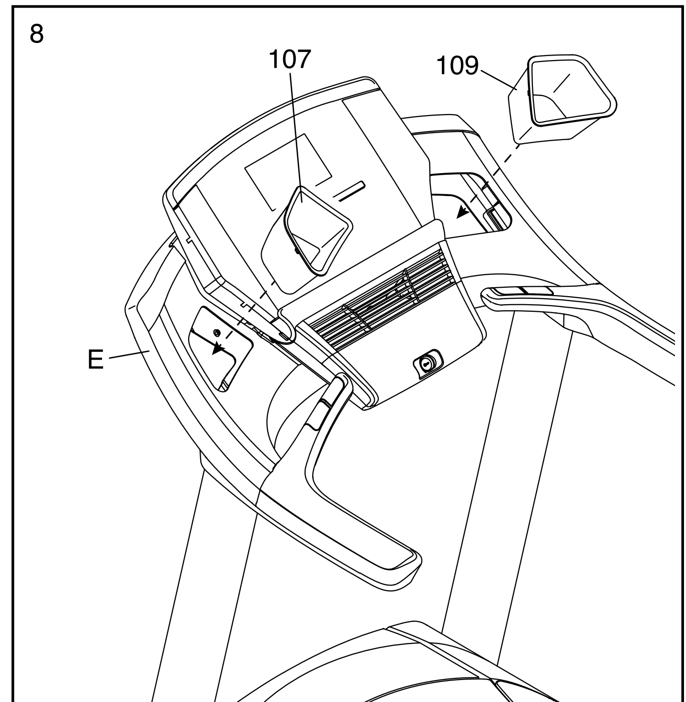
   Siehe die eingefügte Abbildung. Achten Sie darauf, dass die Computermontage (E) in gleicher Höhe, an den mit Pfeilen angezeigten Stellen, mit den Haltestangenmontagen (C, D) ist.

   Bringen Sie die Computermontage (E) mit vier 5/16" x 3/4" Schrauben (1), vier 5/16" Scheiben (6) und vier 3/8" äußere Zahnscheiben (4) an die Haltestangenmontagen (C, D) wie abgebildet an (nur eine Seite ist angezeigt). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



8. Identifizieren Sie die linke und rechte Ablage (107, 109).

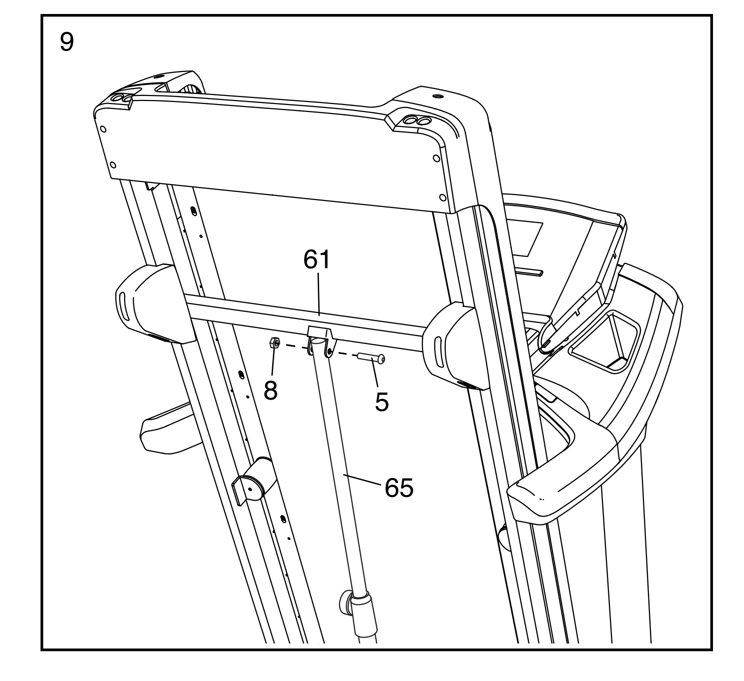
   Drücken Sie die linke und rechte Ablage (107, 109) in die Computermontage (E).



9. Heben Sie den Rahmen (61) auf die angezeigte Position hoch. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

   Stimmen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (65) mit den Löchern in der Klammer am Rahmen (61) ab. Befestigen Sie die Lagerungssperre mit dem 3/8" x 2" Bolzen (5) und der 3/8" Mutter (8). **Ziehen Sie die 3/8" Mutter fest.**

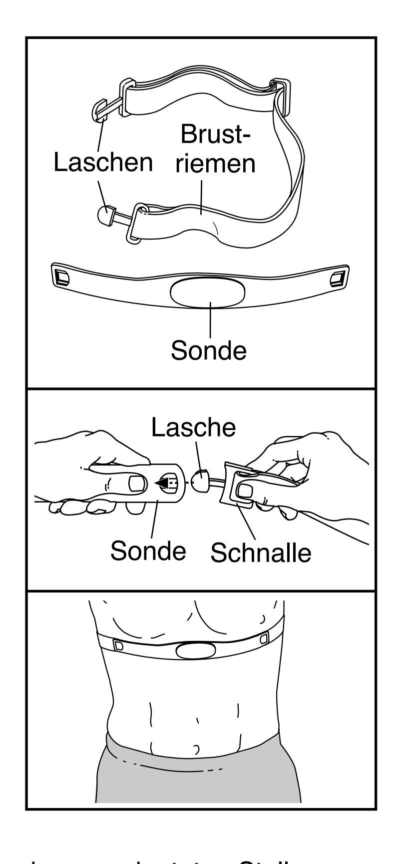
   Senken Sie den Rahmen (61) wie auf Seite 31 beschrieben.



10. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Unterlage unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile im Lieferumfang enthalten sein. Verwahren Sie die mitgelieferten Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Einer der Innensechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seite 33).

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT



Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sonde befinden.

Man muss den Herzfrequenzmesser unterhalb der Kleidung auf der Haut tragen. Legen Sie den Herzfrequenzmesser an der angedeuteten Stelle um Ihren Brustkorb. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sonder aufrecht liegt. Befestigen Sie dann das andere Ende des Riemens am Sondengurt. Stellen Sie den Brustriemen, falls erforderlich, auf die richtige Länge ein.

Ziehen Sie die Sonde ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen auf der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen versehen. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit einer Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung. Lassen Sie dann die Sonder wieder auf Ihrer Haut aufliegen.

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie die Sonde nach jedem Gebrauch gründlich ab. Wenn man den Herzfrequenzmesser nicht abtrocknet, dann bleibt die Sonde aktiviert und die Batterie wird schneller verbraucht.

- Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.

- Setzen Sie den Herzfrequenzmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° C oder unter -10° C aus.

- Biegen oder dehnen Sie die Sonde nicht übermäßig, wenn sie den Herzfrequenzmesser benutzen oder verwahren.

- Säubern Sie die Sonde mit einem feuchten Tuch und ein wenig mildem Reinigungsmittel. Reiben Sie die Sonde mit dem feuchten Tuch ab und trocknen Sie diese danach mit einem weichen Handtuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

FEHLERSUCHE

Sollte der Herzfrequenzmesser nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

- Vergewissern Sie sich, dass Sie den Herzfrequenzmesser so tragen wie links beschrieben. Wenn der Herzfrequenzmesser trotzdem nicht funktioniert, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.

- Werden die Herzschläge erst angezeigt, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.

- Will man die Herzfrequenz am Computer ablesen, dann darf der Benutzer nicht mehr als eine Armlänge vom Computer entfernt sein.

- Befindet sich auf der Rückseite der Sonde ein Batteriefachdeckel, dann versuchen Sie, die Batterie mit einer neuen der gleichen Sorte zu ersetzen.

- Der Herzfrequenzmesser ist für Leute mit einem normalen Herzschlag konzipiert. Medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien können die Herzschlagaufzeichnung beeinflussen.

- Die Funktion des Herzfrequenzmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn Sie eine solche Interferenz vermuten, stellen Sie das Fitnessgerät an einer anderen Stelle auf.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

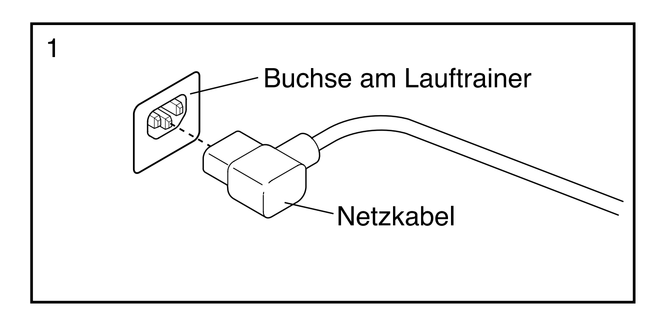
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

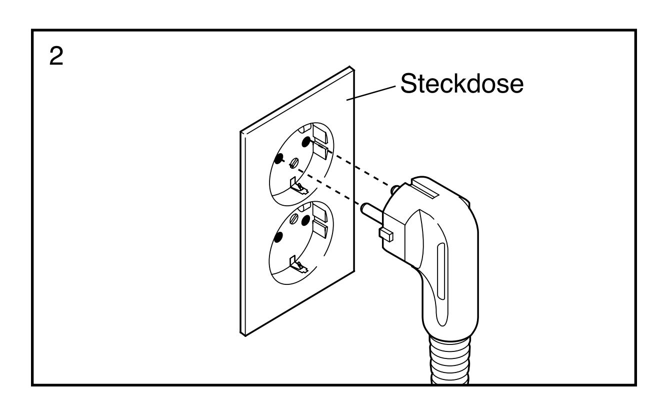
⚠ **GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.**

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

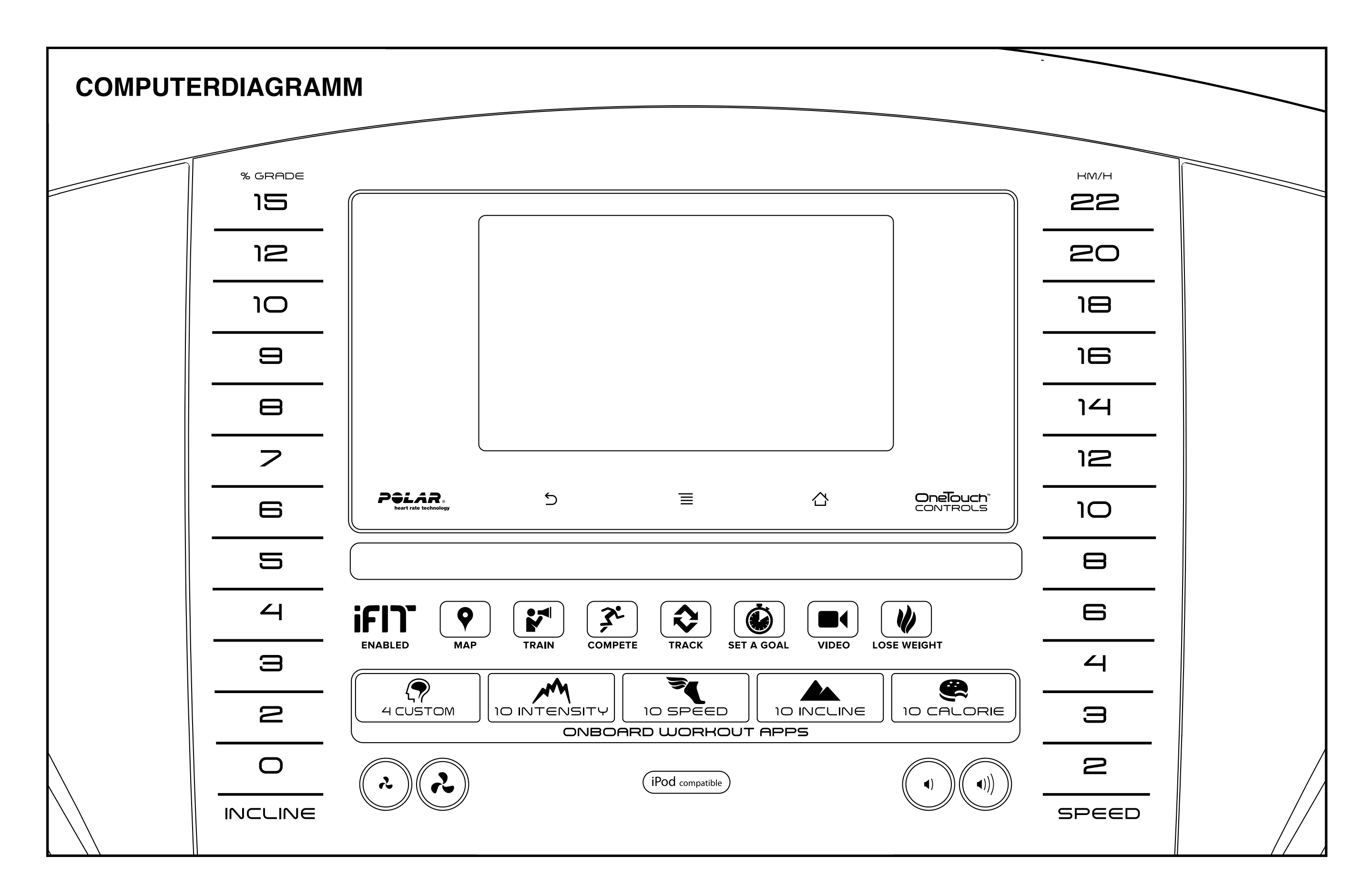
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



COMPUTERDIAGRAMM



WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden. Der Computer bietet die revolutionäre iFit-Technologie an, die es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren. Mit Hilfe der iFit-Technologie kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Zusätzlich bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Zusätzlich können Sie auch ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel einstellen.

Der Computer bietet auch benutzerdefinierte Workouts an, die es Ihnen erlauben Ihre eigenen Workouts zu erstellen und sie im Speicher für zukünftigen Gebrauch zu verwahren.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern.

Während des Trainings zeigt der Computer laufende Rückmeldungen an. Man kann mit Hilfe des Handgriff- oder Brustgurt-Herzfrequenzmonitors sogar seine Herzfrequenz messen.

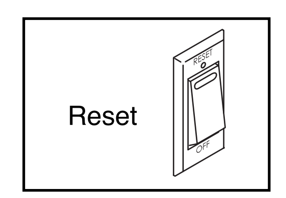
Sie können beim Trainieren sogar im Internet surfen oder Ihre Lieblings-Workout-Musik oder -Hörbücher mit Hilfe der Stereoanlage des Computers anhören.

Um Strom einzuschalten, siehe Seite 16. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt,** siehe Seite 16. **Um den Computer einzustellen,** siehe Seite 17.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe Schritt 4 auf Seite 26. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

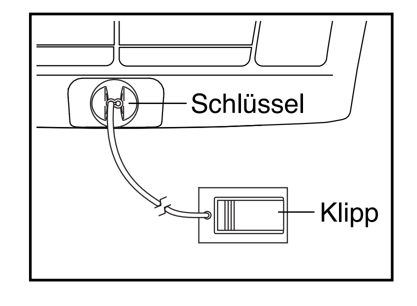
EINSCHALTEN DES GERÄTS

WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigen.



Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Als nächstes machen Sie den Netzschalter am Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Reset-Position befindet.

WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, werden die Displays nach dem Einstecken des Netzkabels und Drücken des Netzschalters auf die Reset-Position eine Demo-Präsentation anzeigen, bevor Sie den Schlüssel einfügen. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 7 auf Seite 27.



Als nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment werden die Displays aufleuchten. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen. Wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**

Anmerkung: Es kann eine Minute lang dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS

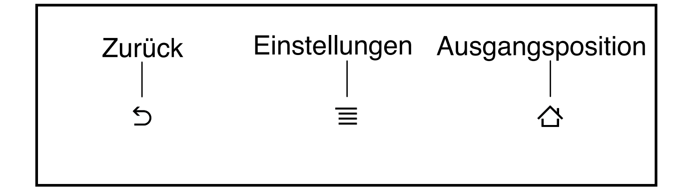
Der Computer hat einen eingebauten Tablet mit farbigem Touchscreen. Die folgende Informationen werden Ihnen dabei helfen, die fortgeschrittene Technologie des Tablets kennenzulernen:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 19). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger am Bildschirm entlang fährt.

- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Man braucht nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.

- Um Informationen in ein Textfeld einzutippen, berühren Sie das Textfeld und eine Tastatur wird erscheinen. Um Nummern oder andere Zeichen an der Tastatur benutzen zu können, drücken Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, drücken Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, drücken Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander einzutippen, berühren Sie den Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie den Pfeil ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, drücken Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil und einem X.

- Benutzen Sie diese Tasten am Computer, um das Tablet zu navigieren. Drücken Sie die Rücktaste, um zum vorigen Bildschirm zurückzukehren. Drücken Sie die Ausgangstaste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die Einstellungstaste, um zum Einstellungsmenü zu kommen.



DEN COMPUTER EINSTELLEN

Bevor Sie den Lauftrainer das erste Mal benutzen, stellen Sie den Computer ein.

1. **Stellen Sie eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk her.**

   Anmerkung: Um Zugriff auf das Internet zu haben, iFit-Workouts herunterzuladen und andere Funktionen des Computers zu benutzen, muss man mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Siehe BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 29, um den Computer an Ihr drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. **Überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.**

   Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 26 und Schritt 2 auf Seite 28, und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend siehe Schritt 3 auf Seite 28 und überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

3. **Kalibrieren Sie das Neigungssystem.**

   Siehe Schritt 4 auf Seite 28 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

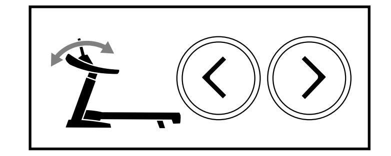
4. **Erstellen Sie ein iFit-Konto.**

   Berühren Sie die Globus-Taste nahe der unteren, linken Ecke des Bildschirms und berühren Sie die iFit-Taste.

   Anmerkung: Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 30. Die iFit.com-Startseite öffnet sich im Browser. Berühren Sie die Register (Registrierungs)- Taste in der oberen rechten Ecke des Bildschirms.

   Die iFit.com-Registrierungsseite öffnet sich im Browser. Berühren Sie die Buy-Now (Jetzt-Kaufen)- Taste, um sich für ein iFit-Konto zu registrieren. Falls Sie ein Aktivierungscode haben, wählen Sie die Codeaktivierungsoption. Folgen Sie dann den Aufforderungen am Bildschirm, um sich für Ihre iFit-Mitgliedschaft einzuschreiben.

5. **Verstellen Sie den Winkel des Computers.**

   Drücken Sie die Computerneigungstasten, um den Winkel des Computers wie gewünscht zu verstellen.

   Man kann bis zu vier Computerneigungseinstellungen für verschiedene Benutzer des Lauftrainers speichern. Drücken Sie die Memory (Speicher)- Taste und dann gleich eine der nummerierten User (Benutzer)- Tasten, um die laufende Computerneigungseinstellung zu speichern.

Der Computer ist jetzt eingestellt und Sie können mit Ihrem Workout beginnen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die verschiedenen Workouts und über andere Funktionen des Computers.

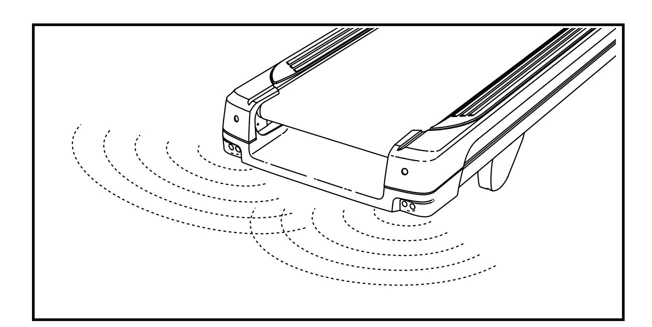
Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 18. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um ein Zielsetzungs-Workout zu benutzen,** siehe Seite 22. **Um ein benutzerdefiniertes Workout zu erstellen**, siehe Seite 23. **Um ein benutzerdefiniertes Workout zu benutzen,** siehe Seite 23. **Um ein iFit-Workout zu benutzen,** siehe Seite 25.

Um den Geräteeinstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 26. **Um den Wartungsmodus zu benutzen,** siehe Seite 28. **Um den drahtlosen Netzwerkmodus zu benutzen,** siehe Seite 29. **Um die Stereoanlage zu benutzen,** siehe Seite 30. **Um den Internet-Browser zu benutzen,** siehe Seite 30.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie diese, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 33).

Anmerkung: Der Lauftrainer bietet einen Ultraschallsensor an, der ein Objekt hinter dem Lauftrainers erkennen kann (um den Ultraschallsensor ein- oder auszuschalten, siehe Schritt 1 und 2 auf Seite 26 und Schritt 12 auf Seite 27).

Falls der Ultraschallsensor ein Objekt erkennt, wird ein oder mehrere Nachrichten am Bildschirm erscheinen, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Falls das Objekt in der vom Lauftrainer am nächsten Zone ist, wird sich das Laufband automatisch anhalten.

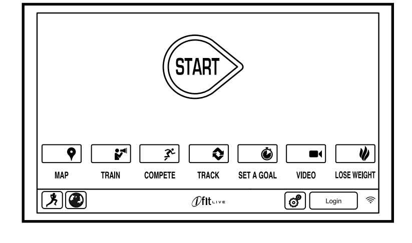


BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16. **Anmerkung: Es kann eine Minute lang dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.**

2. Wählen Sie das Hauptmenü.



Wenn man den Strom einschaltet, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des computers. Berühren Sie die Ausgangstaste in der unteren linken Ecke des Bildschirms (nicht hier abgebildet), um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. Starten Sie das Laufband und stellen Sie die Geschwindigkeit ein.

Berühren Sie die Start-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Start-Taste am Computer, um das Laufband zu starten. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen.

Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf oder Ab- Tasten drücken. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h.

Falls Sie eine der nummerierten Speed- Tasten drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

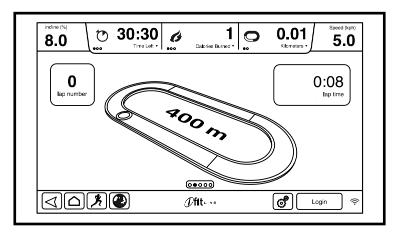
Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop (Stopp)- Taste. Um das Laufband wieder zu starten, drückt man die Start-Taste.

4. **Verändern Sie nach Wunsch die Neigung des Lauftrainers.**

   Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline (Neigungs)- Auf- und -Ab-Tasten oder eine der nummerierten Incline-Tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise, bis sie die gewünschte Neigungseinstellung erreicht hat.

   Anmerkung: Wenn Sie die Neigung das erste Mal einstellen, müssen Sie das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 28).

5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.**



   Der Computer bietet mehrere Displaymodi an. Je nach gewählten Displaymodus werden verschiedene Workout-Informationen angezeigt. Um den gewünschten Displaymodus einzustellen, fahren Sie einfach mit dem Finger über den Bildschirm. Man kann auch weitere Informationen abrufen, indem man die roten Kästen am Bildschirm berührt.

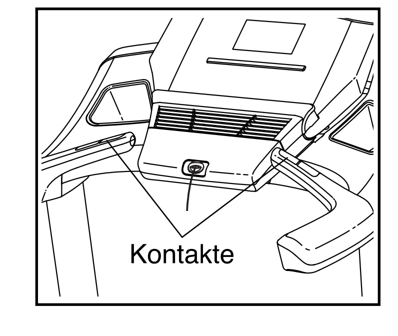
   Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann der Bildschirm die folgende Workout-Informationen anzeigen:

   - Der Neigungsgrad des Lauftrainers
   - Die vergangene Zeit
   - Die verbleibende Zeit (Anmerkung: Der manuellen Modus zählt die übrige Zeit nicht herunter.)
   - Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben
   - Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie pro Stunde verbrauchen
   - Die Distanz, die Sie gegangen oder gelaufen sind
   - Die Anzahl an Höhenmeter, die man geklettert hat
   - Die Geschwindigkeit des Laufbandes
   - Eine 400 m Laufbahn
   - Ihr Tempo in Minuten pro Meile
   - Ihre derzeitige Anzahl an Runden
   - Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6 auf der nächsten Seite)

   Um das Workout anzuhalten, berühren Sie eine der Menü-Tasten am Bildschirm oder drücken Sie die Stop (Stopp)- Taste am Computer. Um das Workout wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume (Fortsetzungs)- Taste oder drücken Sie die Start-Taste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End-Workout (Workout-Beenden)- Taste.

6. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Anmerkung: Verwendet man den Handgriff- und Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Informationen über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie auf Seite 13.

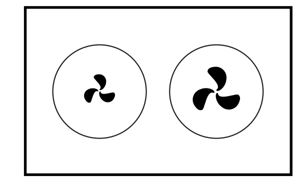


   Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Herzfrequenzmonitors. Des Weiteren vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

   Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und halten Sie Ihre Handflächen um die Kontakte ungefähr zehn Sekunden lang. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen.** Wenn Ihr Puls erkannt wurde, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr 15 Sekunden länger berühren.**

7. **Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.**

Der Ventilator bietet verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus an. Wenn der automatische Modus gewählt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen und verringern je nach Geschwindigkeit des Laufbands.



Drücken Sie die Ventilator-Beschleunigungstaste, um die Geschwindigkeit des Ventilators zu erhöhen. Drückt man die Ventilator-Beschleunigungstaste während der Ventilator auf der maximale Geschwindigkeitseinstellung ist, dann wird der automatische Ventilator-Modus eingestellt. Zum Verlangsamen oder Abstellen des Ventilators drücken Sie die Ventilator-Verlangsamungstaste mehrmals.

8. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

Steigen Sie auf die Laufplattform und berühren Sie die Ausgangs- oder Rücktaste am Bildschirm oder drücken Sie die Stop-Taste am Computer. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beenden)- Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate möglicherweise auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen. Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

2. **Wählen Sie ein Onboard-Workout.**

   Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Intensity (Intensitäts)-, Speed (Geschwindigkeits)-, Incline (Neigungs)- oder Calorie (Kalorien)- Taste am Computer. Anmerkung: Sie können auch die Läufer-Taste am Bildschirm berühren, um das Workout-Menü zu wählen.

   Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts angeben. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbraucht, und einen Profil der Neigungseinstellungen des Workouts angeben.

3. **Starten Sie das Workout.**

   Berühren Sie die Start-Workout-Taste, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

   Jedes Workout ist in mehrere Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Abschnitte einprogrammiert ist.

   Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm. Die farbige, senkrechte Linie wird den laufenden Abschnitt des Workouts angeben. Das unterste Profil stellt die Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts dar. Das oberste Profil stellt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts dar.

   Am Ende des ersten Abschnitts des Workouts, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen des nächsten Abschnitts ein.

   Sas Workout wird auf diese Weise fortfahren, bis der letzte Abschnitt zum Ende kommt. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beenden)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate möglicherweise auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

   Falls die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed (Geschwindigkeits)- oder Incline (Neigungs)- Tasten aufheben. **Wenn Sie eine Speed- Taste drücken,** können Sie dann die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 18). **Wenn Sie eine Incline- Taste drücken,** können Sie dann die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 19). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren,** sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Follow-Workout (Workout-folgen)- Taste.

   Um das Workout anzuhalten, berühren Sie entweder die Rück- oder Ausgangstaste in der unteren, linken Ecke des Bildschirms oder drücken Sie die Stop (Stopp)-Taste am Computer. Berühren Sie die Resume (Fortsetzungs-)- Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Start-Taste am Computer, um mit dem Workout fortzufahren. Drücken Sie die End-Workout (Workout-Beenden)- Taste, um das Workout zu beenden.

   Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichts. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Lauftrainers während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

6. **Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

7. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZUNG EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

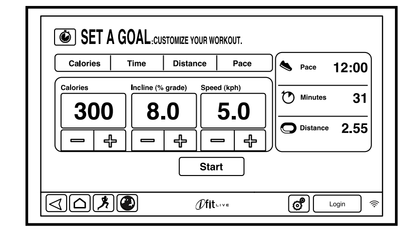
Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 18.

3. Wählen Sie ein Zielsetzungsworkout.

Um ein Zielsetzungsworkout auszuwählen, berühren Sie die Set-A-Goal (Zielsetzungs)- Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Set-A-Goal- Taste am Computer.



Um ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel zu setzen, berühren Sie die Calories (Kalorien)-, Time (Zeit)-, Distance (Distanz)- oder Pace (Tempo)- Taste. Berühren Sie dann die Auf- oder Ab-Tasten am Bildschirm, um ein Kalorien-, Zeit-, Distanz-, Tempoziel und die Geschwindigkeit und Neigung des Workouts auszuwählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

4. Starten Sie das Workout.

Berühren Sie die Start-Taste, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout wird auf die selbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seiten 18 bis 20).

Das Workout wird fortfahren, bis Sie das gesetzte Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beenden)- Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate möglicherweise auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichts.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

EIN BENUTZERDEFINIERTES WORKOUT ERSTELLEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

2. Wählen Sie ein benutzerdefiniertes Workout.

Drücken Sie die Custom (Individuell-Gestalten)-Taste am Computer, um ein benutzerdefiniertes Workout zu wählen.

Wählen Sie das gewünschte Workout aus dem benutzerdefinierten Workout-Menü. Berühren Sie dann die Record-New (Neu-Erfassen)- Taste.

3. Starten Sie das Workout.

Jedes Workout ist in Abschnitten eingeteilt. Man kann ein Geschwindigkeits- und ein Neigungsgrad für jeden Abschnitt programmieren.

Um ein Geschwindigkeitsgrad für den ersten Abschnitt einzuprogrammieren, stellen Sie einfach die Geschwindigkeit des Laufbands durch Drücken der nummerierten Speed (Geschwindigkeits)-Tasten ein.

Um ein Neigungsgrad für den ersten Abschnitt einzuprogrammieren, stellen Sie einfach die Neigung des Lauftrainers durch Drücken der nummerierten Incline (Neigungs)- Tasten ein.

Am Ende des ersten Abschnitt wird das Workout den laufenden Geschwindigkeits- und Neigungsgrad im Speicher aufbewahren.

Programmieren Sie ein Geschwindigkeits- und ein Neigungsgrad für den zweiten Abschnitt wie oben beschrieben.

Fahren Sie mit dem Training so lange wie sie möchten fort. Drücken Sie dann die Stop (Stopp)-Taste, um Ihr Workout zu beenden. Das erstellte Workout wird dann im Speicher verwahrt.

Eine Workout-Zusammenfassung wird dann auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beenden)- Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate möglicherweise auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

4. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

EIN BENUTZERDEFINIERTES WORKOUT BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

2. Wählen Sie ein benutzerdefiniertes Workout

Drücken Sie die Custom (Individuell-Gestalten)-Taste am Computer, um ein benutzerdefiniertes Workout zu wählen.

Wählen Sie das gewünschte Workout aus dem benutzerdefinierten Workout-Menü. Berühren Sie dann die Repeat (Wiederholungs)- Taste.

Anmerkung: Drücken Sie die Record-New (Neu-Erfassen)- Taste, um ein benutzerdefiniertes Workout zu erstellen. Siehe EIN BENUTZERDEFINIERTES WORKOUT ERSTELLEN links.

Der Bildschirm wird den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

3. **Starten Sie das Workout.**

   Berühren Sie die Start-Workout-Taste, um das Workout zu starten.

   Jedes Workout ist in Abschnitten eingeteilt. Je ein Geschwindigkeits- und ein Neigungsgrad wurden für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass derselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungsgrad für aufeinander folgende Abschnitte programmiert wurde.

   Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm. Die farbige, senkrechte Linie wird den laufenden Abschnitt des Workouts angeben. Das untere Profil stellt den Neigungsgrad des laufenden Abschnitts dar. Das obere Profil stellt den Geschwindigkeitsgrad des laufenden Abschnitts dar.

   Falls die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed (Geschwindigkeits)- oder Incline (Neigungs)-Tasten aufheben. **Wenn Sie eine Speed- Taste drücken,** können Sie dann die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 18). **Wenn Sie eine Incline- Taste drücken,** können Sie dann die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 19). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren,** sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Follow-Workout (Workout-folgen)- Taste.

   Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichts. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

   Um das Workout anzuhalten, berühren Sie entweder die Rück- oder Ausgangstaste ganz unten am Bildschirm. Um das Workout wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume (Fortsetzungs)- Taste. Drücken Sie die End-Workout (Workout-Beenden)-Taste, um das Workout zu beenden.

   Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zum Ende kommt. Eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beenden)- Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate möglicherweise auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

4. **Ändern Sie das Workout je nach Wunsch.**

   Man kann das Workout beliebig verändern. Siehe EIN BENUTZERDEFINIERTES WORKOUT ERSTELLEN auf Seite 23.

5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

6. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

7. **Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

8. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZUNG EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigt man Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 29). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

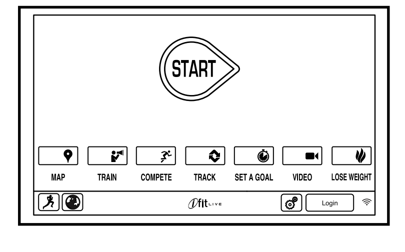
2. **Wählen Sie das Hauptmenü.**

   Siehe Schritt 2 auf Seite 18.

3. **Loggen Sie sich in Ihr iFit-Konto ein.**

   Falls Sie dies noch nicht getan haben, berühren Sie die Login (Einloggen)-Taste, um sich in Ihr iFit-Konto einzuloggen. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Benutzername und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Login-Taste. Um das Einloggen-Bildschirm zu verlassen, berühren Sie die Cancel (Abbrechen)- Taste.

4. **Wählen Sie ein iFit-Workout.**

   Um ein iFit-Workout in Ihren Kalender herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte)-, Train (Trainieren)-, Video- oder Lose-Weight (Gewichtsverlusts)-Taste, um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man möglicherweise Zugriff auf Demo-Workouts haben, auch wenn man nicht in seinem iFit-Konto eingeloggt ist.

   Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, berühren Sie die Compete (Wettbewerb)- Taste. Um Ihren Workout-Hintergrund abzurufen, berühren Sie die Track (Verfolgen)- Taste. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set-A-Goal (Zielsetzungs)- Taste (siehe Seite 22). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

   Um innerhalb des Kontos Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Benutzertaste in der Nähe der linken, unteren Ecke amBildschirms.

   Bevor manche Workouts heruntergeladen werden können, müssen Sie diese in Ihren Kalender auf iFit.com hinzufügen.

   Mehr Information über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.

   Wenn Sie ein iFit-Workout auswählen, zeigt der Bildschirm den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts an. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunter zählen.

5. **Starten Sie das Workout.**

   Siehe Schritt 3 auf Seite 21.

   In manchen Workouts kann ein Audio-Trainer Sie durch Ihr Workout begleiten.

6. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Der Bildschirm könnte auch eine Karte des Pfades anzeigen, den Sie gehen oder laufen.

   Während eines Wettbewerb-Workouts gibt der Bildschirm die Geschwindigkeiten der iFit-Benutzer und deren zurückgelegte Distanz an. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen iFit-Benutzer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

8. **Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

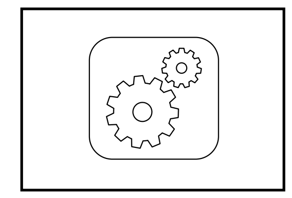
9. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

BENUTZUNG DES GERÄTEEINSTELLUNGSMODUS

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.



Stecken Sie den Schlüssel in den Computer (siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16). Wählen Sie als nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 18). Dann berühren Sie die Gang-Taste nahe der unteren, rechten Ecke des Bildschirms, um das Einstellungshauptmenü zu wählen.

2. Wählen Sie den Geräteeinstellungsmodus.

Berühren Sie die Equipment-Settings (Geräteeinstellungs)- Taste im Einstellungs-Hauptmenü. Anmerkung: Fahren Sie mit dem Finger am Bildschirm entlang, um durch die Optionen hinauf oder hinunter zu scrollen.

3. Wählen Sie eine Sprache.

Um eine Sprache zu wählen, berühren Sie die Language (Sprachen)- Taste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm, um zum Geräteeinstellungsmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise deaktiviert.

4. Wählen Sie die Maßeinheit.

Berühren Sie die US/Metric (US/Metrisch)- Taste, um die ausgewählte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie die Maßeinheit nach Wunsch. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Berühren Sie die Timezone (Zeitzonen)- Taste. Wählen Sie die lokale Zeitzone, um den Computer mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Dann berühren Sie die Rücktaste.

6. Wählen Sie eine Aktualisierungszeit.

Um eine Zeit für automatische Computeraktualisierungen zu wählen, berühren Sie die Update-Time (Zeitaktualisierungs)- Taste und wählen Sie die gewünschte Zeit. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

WICHTIG: Sie müssen trotzdem noch das Netzkabel nach der Benutzung des Lauftrainers herausziehen. Stellen Sie die Aktualisierungszeit auf eine Zeit ein, in der Sie den Lauftrainer normalerweise benutzen, um daher auch das Netzkabel nach einer Aktualisierung herausziehen zu können.

7. Schalten Sie Den Display-Demo-Modus ein oder aus.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Ist der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft am Bildschirm eine Demonstrationspräsentation ab.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder aus-zuschalten, drücken Sie erst die Demo-Mode (Demo-Modus)- Taste. Als nächstes berühren Sie das On (Ein)- oder Off (Aus)- Markierungsfeld. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

8. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Internetbrowser.

Um den Internetbrowser zu aktivieren oder deakti-vieren, berühren Sie zuerst die Browser-Taste. Als nächstes berühren Sie die Enable (Aktivierungs)- oder Disable (Deaktivierungs)- Kasten. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

9. Aktivieren oder deaktivieren Sie die Straßenansicht.

Während einigen Workouts könnte der Bildschirm eine Karte anzeigen. Um die Straßenansichtfunktion der Karten zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie zuerst die Street-View (Straßenansichts)- Taste. Als nächstes berühren Sie die Enable- oder Disable- Kasten. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

10. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Schlüssel.

Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise auf Ihrem Lauftrainer deaktiviert.

Man kann den Schlüssel deaktivieren, sodass man zum Einschalten des Lauftrainers keinen Schlüssel braucht. Berühren Sie die Safety-Key (Sicherheitsschlüssel)- Taste. Um den Schlüssel zu deaktivieren, berühren Sie den Disable- Kasten. **VORSICHT: Lesen Sie die Sicherheitswarnungen am Bildschirm, bevor Sie den Schlüssel deaktivieren.** Um den Schlüssel wieder zu aktivieren, berühren Sie den Enable- Kasten.

11. Ein Passwort aktivieren oder deaktivieren.

Der Computer bietet ein Kindersicherungspasswort, um nicht-berechtigten Benutzern vom Gebrauch des Lauftrainers abzuhalten.

Berühren Sie die Passcode (Passwort)- Taste. Um ein Passwort zu aktivieren, berühren Sie den Enable- Kasten. Dann geben Sie ein 4-stelliges Passwort Ihrer Wahl ein. Berühren Sie das Wort Save (Speichern), um dieses Passwort zu benut-zen. Berühren Sie das Wort Cancel (Abbrechen), um zum Geräteeinstellungsmodus zurückzu-kehren und kein Passwort zu verwenden. Um das Passwort zu deaktivieren, berühren Sie den Disable- Kasten.

Anmerkung: Wenn ein Passwort aktiviert ist, wird der Computer Sie regelmäßig auffordern Ihr Passwort einzugeben. Der Computer wird gesperrt bleiben, bis das richtige Passwort ein-gegeben ist. **WICHTIG: Falls Sie Ihr Passwort vergessen haben, geben Sie das folgende Master-Passwort ein, um den Computer freizu-schalten: 1985.**

12. Die Sicherheitszonenfunktion aktivieren oder deaktivieren.

Der Lauftrainer bietet einen Ultraschallsensor an, der Objekte, wie Zum Beispiel Kinder und Tiere, zu nah hinter dem Lauftrainer erkennen könnte.

Um den Sicherheitszonensensor zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie erst die Safety-Zone (Sicherheitszone)- Taste. Als nächstes berühren Sie den Enable- oder Disable- Kasten. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

13. Verlassen Sie den Geräteeinstellungsmodus.

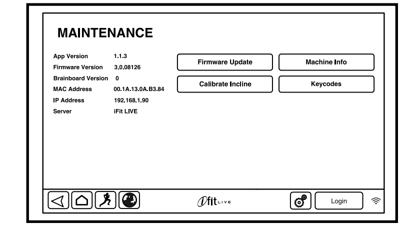
Um den Geräteeinstellungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

BENUTZUNG DES WARTUNGSMODUS

1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 26.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.



Berühren Sie die Maintenance (Wartungs)- Taste im Einstellungs-hauptmenü, um in den Wartungsmodus zu kommen.

Der Hauptbildschirm des Wartungsmodus wird Informationen über das Modell und die Version des Lauftrainers anzeigen.

3. Aktualisieren Sie die Computer-Firmware.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um die besten Ergebnisse zu erhalten.

Berühren Sie die Firmware-Update (Firmware-Aktualisierungs)- Taste, um mit Hilfe Ihres drahtlosen Netzwerks auf Firmware-Aktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, schalten Sie das Gerät nicht aus und entfernen Sie den Schlüssel nicht während einer Firmware-Aktualisierung.

Der Bildschirm zeigt den Fortschritt der Aktualisierung an. Wenn die Aktualisierung vervollständigt ist, wird sich der Lauftrainer ausschalten und sich dann wieder einschalten. Sollte das nicht der Fall sein, drücken Sie den Schalter in die Aus-Position. Warten Sie einige Sekunden und drücken Sie dann den Netzschalter in die Reset-Position. Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

Anmerkung: Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer etwas anders arbeitet. Das Ziel solcher Aktualisierungen ist es immer, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

4. Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

Berühren Sie die Calibrate-Incline (Neigung-Kalibrieren)- Taste. Berühren Sie dann die Begin (Anfangen)- Taste, um das Neigungssystem zu kalibrieren. Der Lauftrainer wird automatisch auf den maximalen Neigungsgrad ansteigen, sich dann auf den minimalsten Neigungsgrad senken und schließlich auf die Anfangsposition zurückkehren. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert. Drücken Sie die Cancel (Abbrechen)- Taste, um zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Finish (Beenden)- Taste.

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Objekte vom Lauftrainer entfernt, während das Neigungssystem kalibriert wird. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

5. Rufen Sie die Geräteinformationen ab.

Berühren Sie die Machine-Info (Geräteinformations)- Taste, um Informationen über Ihren Lauftrainer anzusehen. Nachdem Sie die Informationen gesehen haben, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

6. Finden Sie die Schlüsselcodes.

Die Keycodes (Schlüsselcodes)- Taste hilft einem Kundendienstmitarbeiter herauszufinden, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Verlassen Sie den Wartungsmodus.

Um den Wartungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

Der Computer besitzt einen drahtlosen Netzwerkmodus, der es einem erlaubt, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 26.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Berühren Sie die Wireless-Network (Drahtloses-Netzwerk)- Taste im Einstellungshauptmenü, um in den drahtlosen Netzwerkmodus zu gelangen.

3. Aktivieren Sie das Wi-Fi.

Achten Sie darauf, dass der Wi-Fi-Kasten mit einem grünen Haken markiert ist. Wenn nicht, berühren Sie die Wi-Fi-Menüoption einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Computer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. Richten Sie eine drahtlose Netzwerkverbindung ein und verwalten Sie diese.

Wenn das WiFi aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Dies kann einige Sekunden dauern.

Achten Sie darauf, dass der Kasten in der Netzwerkhinweis-Menü-Option mit einem grünen Haken markiert ist, sodass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen kann.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit fähiger SSID-Übertragung besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Anmerkung: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Kennwort dazu kennen.

Ein Informationskasten wird Sie fragen, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect (Verbinden)-Taste, um mit dem Netzwerk zu verbinden. Berühren Sie die Cancel (Abbrechen)- Taste, um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, berühren Sie den Kennworteingabekasten. Dadurch wird am Bildschirm eine Tastatur erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie den Show-Password (Kennwort-anzeigen)- Kasten.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS auf Seite 16.

Wenn der Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die WiFi-Menü-Option das Wort CONNECTED (verbunden) oben am Bildschirm anzeigen. Dann drücken Sie die Rücktaste am Computer, um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurückzukehren.

Um die Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk abzubrechen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Forget (Vergessen)- Taste.

Falls Sie Probleme mit dem Verbinden eines verschlüsselten Netzwerkes haben, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Anmerkung: Der iFit-Modus unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA und WPA2) Verschlüsselungen. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

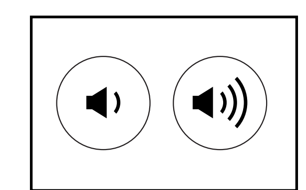
Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, gehen Sie auf support.iFit.com.

5. Verlassen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Um den drahtlosen Netzwerkmoduszu verlassen, drücken Sie die Rücktaste am Computer.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um beim Trainieren Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers anzuhören, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Player oder anderen persönlichen Audio-Player ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Sie können auch ein Audiokabel in Ihrem Elektrofachgeschäft erhalten.**



Als nächstes drücken Sie die Play-Taste auf Ihren persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mit Hilfe des Lautstärkereglers am Computer oder Ihren persönlichen Audio-Player ein.

Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

BENUTZUNG DES INTERNETBROWSERS

Anmerkung: Um den Browser zu verwenden, muss man einen Zugriff zu einem drahtlosen Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktiviertem SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Browser zu öffnen, berühren Sie die Taste mit dem Globus in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Wählen Sie dann eine Webseite.

Um zu der vorigen Webseite zurück zu gelangen, drücken Sie die Rücktaste am Computer oder berühren Sie die Browser-Back (Browser-Rück)- Taste am Bildschirm. Um den Browser zu verlassen, drücken Sie die Ausgangstaste am Computer oder berühren Sie die Return (Zurück)- Taste am Bildschirm.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie erst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um die URL-Leiste notfalls ersichtlich zu machen. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur, um die Adresse einzutippen, und berühren Sie dann die Go (Los)- Taste. Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS auf Seite 16.

Anmerkung: Während man den Browser benutzt, werden die Geschwindigkeits-, Neigungs-, Ventilatoren- und Lautstärketasten noch funktionieren, die Workout-Tasten jedoch nicht.

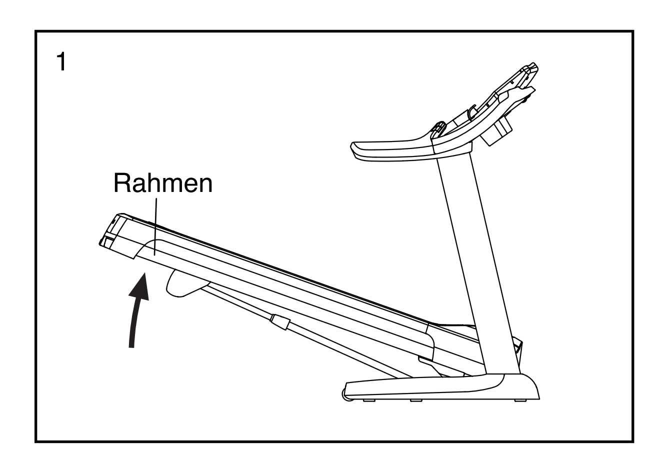
Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, gehen Sie auf support.iFit.com.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

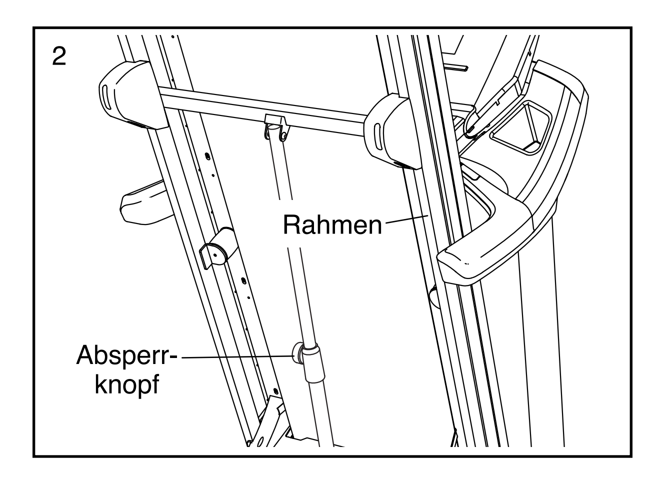
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle fest, die vom Pfeil unten markiert wird. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**



2. Heben Sie den Rahmen hoch, bis der Absperrknopf in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Absperrknopf einrastet.**

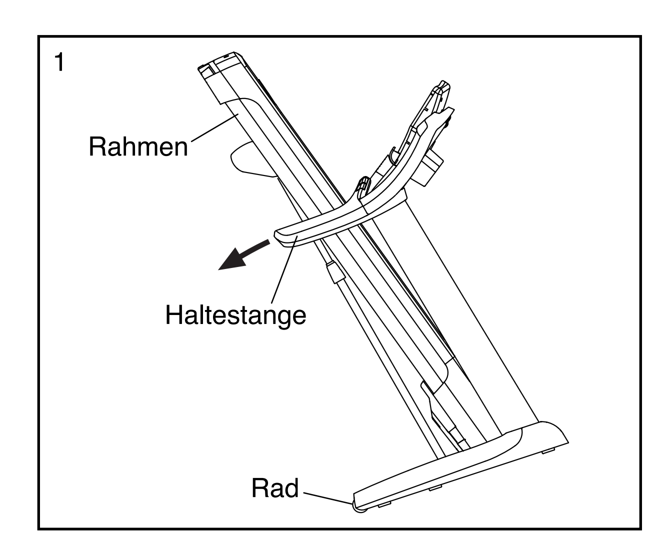


Um den Fußboden oder Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Absperrknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.



2. Ziehen Sie an der Haltestange bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Transportieren Sie ihn vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.**

3. Setzen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Lauftrainerrahmens mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie dann den Absperrknopf nach links. **WICHTIG: Der Absperrknopf darf nicht gedreht werden.** Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und lassen Sie den Absperrknopf einrasten.

2. **Siehe Abbildung 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn auf den Boden herunter. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**

FEHLERSUCHE

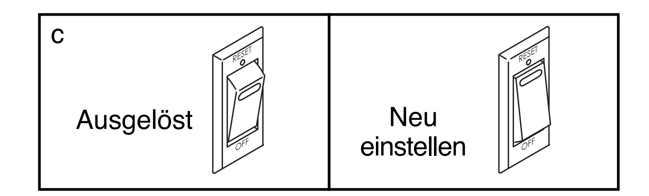
Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der folgenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das passende Symptom und folgen Sie den aufgelisteten Schritten. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

a. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 15). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm^2) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

b. Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.

c. Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten lang, bevor Sie den Schalter wieder umschalten.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während der Benutzung ab

a. Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten lang, bevor Sie den Schalter wieder umschalten.

b. Achten Sie darauf, das das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, stecken Sie es kurz aus, warten fünf Minuten, und stecken es wieder ein.

c. Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und stecken Sie ihn dann wieder ein.

d. Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Der Computerbildschirm bleibt beleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

a. Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Bildschirm eine Demopräsentation anzeigt, nachdem Sie den Schlüssel entfernt haben, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp)- Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Falls der Demo-Modus noch immer eingeschalten ist, siehe Schritt 7 auf Seite 27, um den Demo-Modus auszuschalten.

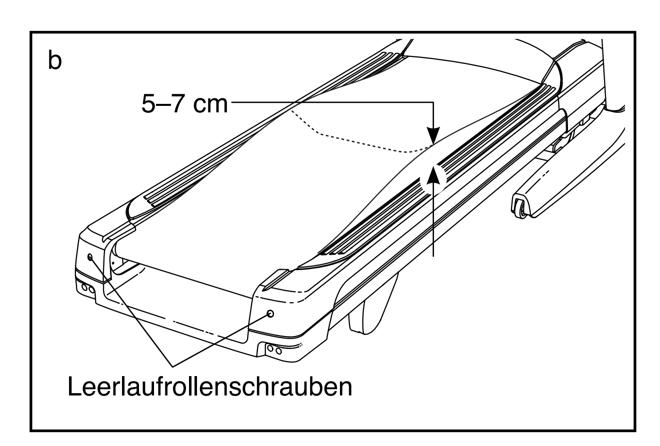
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

a. Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 28).

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreiädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, knn sich die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mit Hilfe des Innensechskantschlüssels um 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man jeden Rand des Laufbandes ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



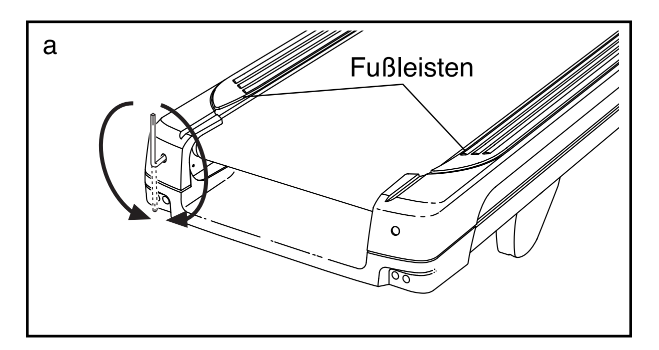
c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, siehe Vorderseite der Bedienungsanleitung.

d. Sollte das Laufband immer noch langsamer werden, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

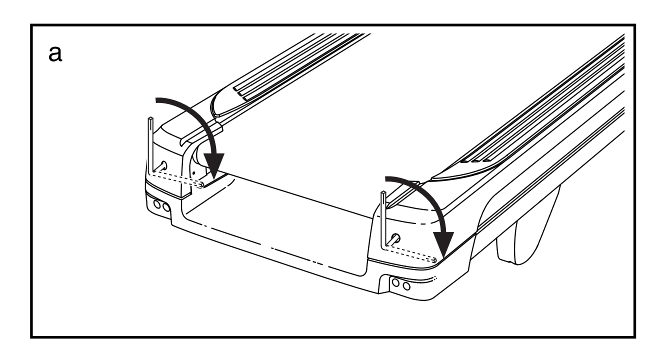
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

a. Entfernen Sie erst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit Hilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: DASLaufband rutscht wenn man darauf geht

a. Entfernen Sie erst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mit Hilfe des Innensechskantschlüssels um 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie vorsichtig einige Minuten auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

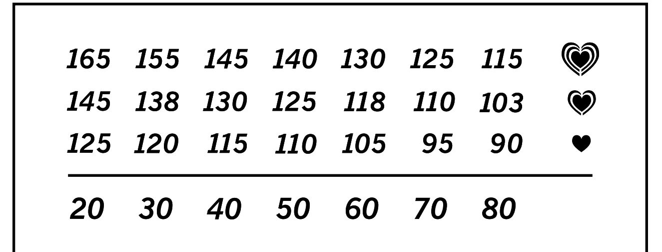
⚠ WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.



165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

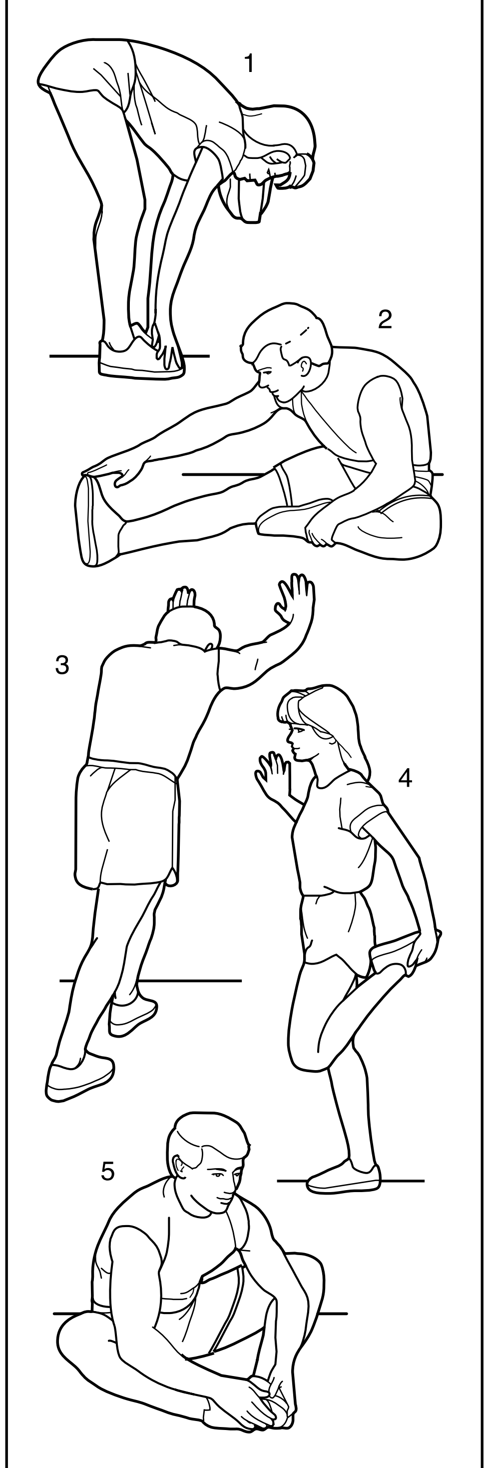
Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immmer langsam und wippen Sie dabei nicht.



1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse des Fußes so weit wie möglich ans Gesäß heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelegt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL30713.0 R0813A

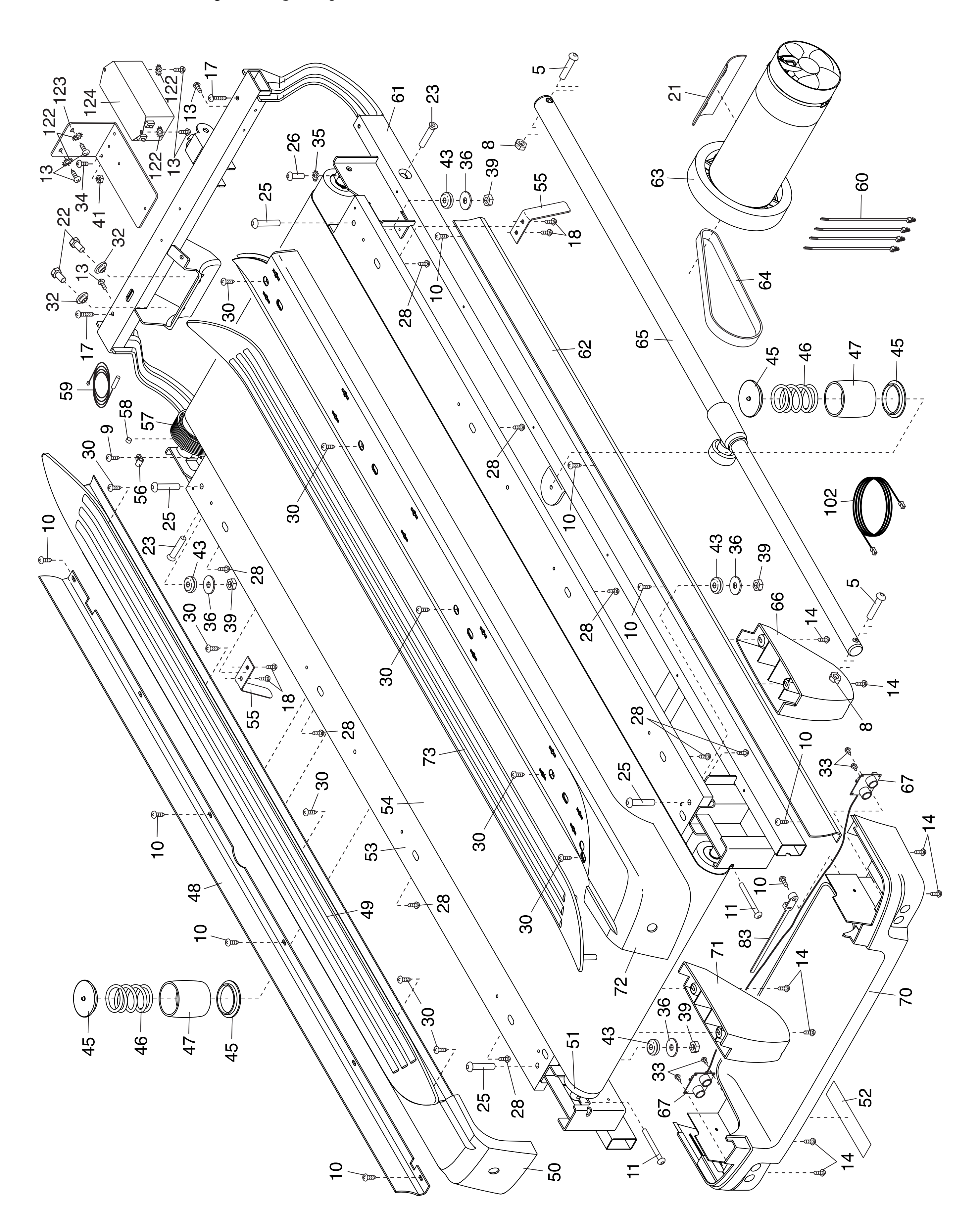
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	8	5/16" x 3/4" Schraube
2	4	3/8" x 3 1/4" Schraube
3	4	3/8" Zahnscheibe
4	4	3/8" äußere Zahnscheibe
5	2	3/8" x 2" Bolzen
6	4	5/16" Scheibe
7	1	Herzfrequenzmonitor
8	2	3/8" Mutter
9	13	#8 x 3/4" Bohrschraube
10	79	#8 x 3/4" Schraube
11	2	1/4" x 2 1/2" Schraube
12	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen
13	13	#8 x 1/2" Schraube
14	12	#8 x 3/4" Linsenbohrschraube
15	2	1/4" x 1 1/2" Bolzen
16	1	Ventilatorbasisrückseite
17	2	#8 x 1 3/4" Schraube
18	4	#8 Riemenführungsschraube
19	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen
20	1	3/8" x 2" Bolzen
21	1	Motorenisolator
22	2	5/16" Motorschraube
23	2	1/2" x 2 1/4" Bolzen
24	2	3/8" x 1" Bolzen
25	4	5/16" x 1 3/4" Bolzen
26	1	1/4" x 1 3/4" Schraube
27	4	#8 x 1" Schraube
28	9	#8 x 5/8" Schraube
29	12	#8 x 1/2" Linsenschraube
30	10	#12 x 1" Schraube
31	2	1/4" x 3/4" Bolzen
32	2	Motorbuchse
33	4	#4 x 3/4" Schraube
34	1	#8 Maschinenbolzen
35	1	1/4" Zahnscheibe
36	4	5/16" Unterlegscheibe
37	2	1/2" Mutter
38	6	3/8" Kontermutter
39	4	5/16" Mutter
40	3	1/4" Mutter
41	1	#8 Mutter
42	3	Haubenklipp
43	4	Gummi-Drahtöse
44	4	#3 x 5/16" Schraube
45	4	Isolatorenkappe
46	2	Isolatorenfeder
47	2	Isolator
48	1	Linke Rahmenabdeckung
49	1	Linke Fußleistenabdeckung
50	1	Linke Fußleiste
51	1	Leerlaufrolle
52	1	Warnungsaufkleber
53	1	Laufplattform
54	1	Laufband
55	2	Bandführung
56	1	Membranenschalter-Klemme
57	1	Antriebsrolle/Rolle
58	1	Magnet
59	1	Membranenschalter
60	4	Kabelbefestigung
61	1	Rahmen
62	1	Rechte Rahmenabdeckung
63	1	Antriebsmotor
64	1	Motorriemen
65	1	Lagerungssperre
66	1	Rechter, hinterer Fuß
67	1	Hinterer Sensor
68	1	Ventilatorenabdeckung
69	1	Schlüssel/Klipp
70	1	Hintere Kappe
71	1	Linker, hinterer Fuß
72	1	Rechte Fußleiste
73	1	Rechte Fußleistenabdeckung
74	1	Motorhaube
75	1	Haubenbetonung
76	1	Neigung-Stopp-Klammer
77	1	Neigungsmotor
78	2	Neigungsrahmenscheibe
79	2	Neigungsrahmenabstandhalter
80	1	Neigungsrahmen
81	1	Steuerung
82	1	Elektroniksplatte
83	10	Kabelbinder
84	2	Haubenpfosten
85	1	Netzschalter
86	1	Netzkabel
87	1	Drahtöse
88	1	Bodenschale
89	1	Linke Haltestangenabdeckung
90	1	Linke Haltestange
91	1	Linker Haltestangenunterteil
92	1	Pfostendraht
93	1	Rechte Haltestangenabdeckung
94	1	Rechte Haltestange
95	1	Rechter Haltestangenunterteil
96	1	Pfosten
97	2	Vorsichtsaufkleber
98	1	Rechte Pfostenabdeckung
99	1	Neigungsmotorkabel
100	1	Linke Pfostenabdeckung

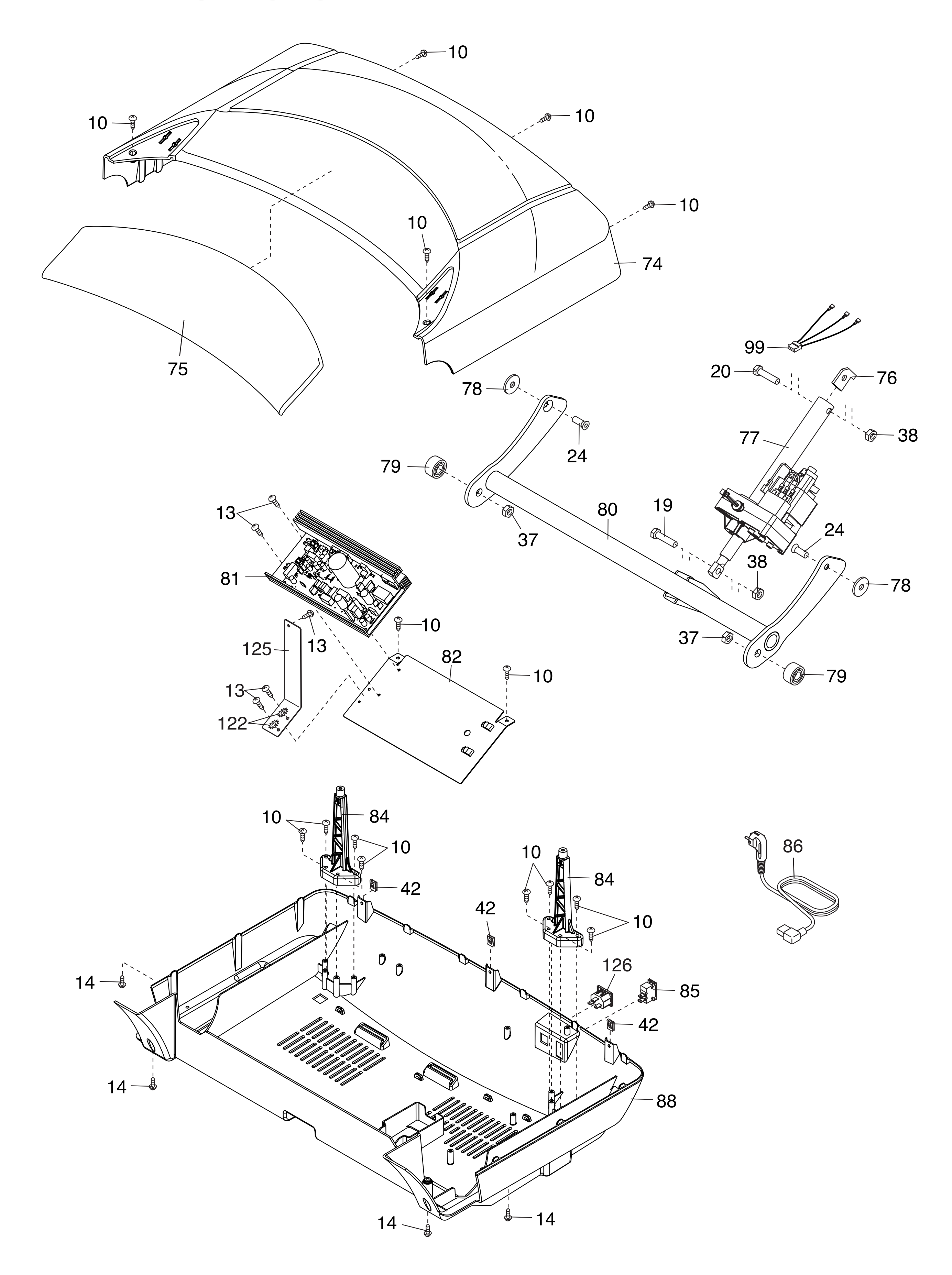
Nr.	Anzahl	Beschreibung
101	6	Basispolster
102	1	Hinteres Sensorkabel
103	2	Basisbein
104	1	Linkes Radgehäuse
105	1	Rechtes Radgehäuse
106	2	Rad
107	1	Linke Ablage
108	1	Computerbasis
109	1	Rechte Ablage
110	1	Computerverstellmotor
111	1	Computerverstellmotorabdeckung
112	1	Computerbasisrahmen
113	2	Computerklemme
114	8	Computerbuchse
115	2	Computer-Masseleiter
116	1	Rückseite der Computerbasis
117	1	Computer
118	1	Computerrahmen
119	1	Zugangstür
120	1	Rückseite des Computers
121	1	Ventilator
122	6	#8 Zahnscheibe
123	1	Elektroklammer
124	1	Filter
125	1	Erdungsklammer
126	1	Steckdose
*	–	Bedienungsanleitung

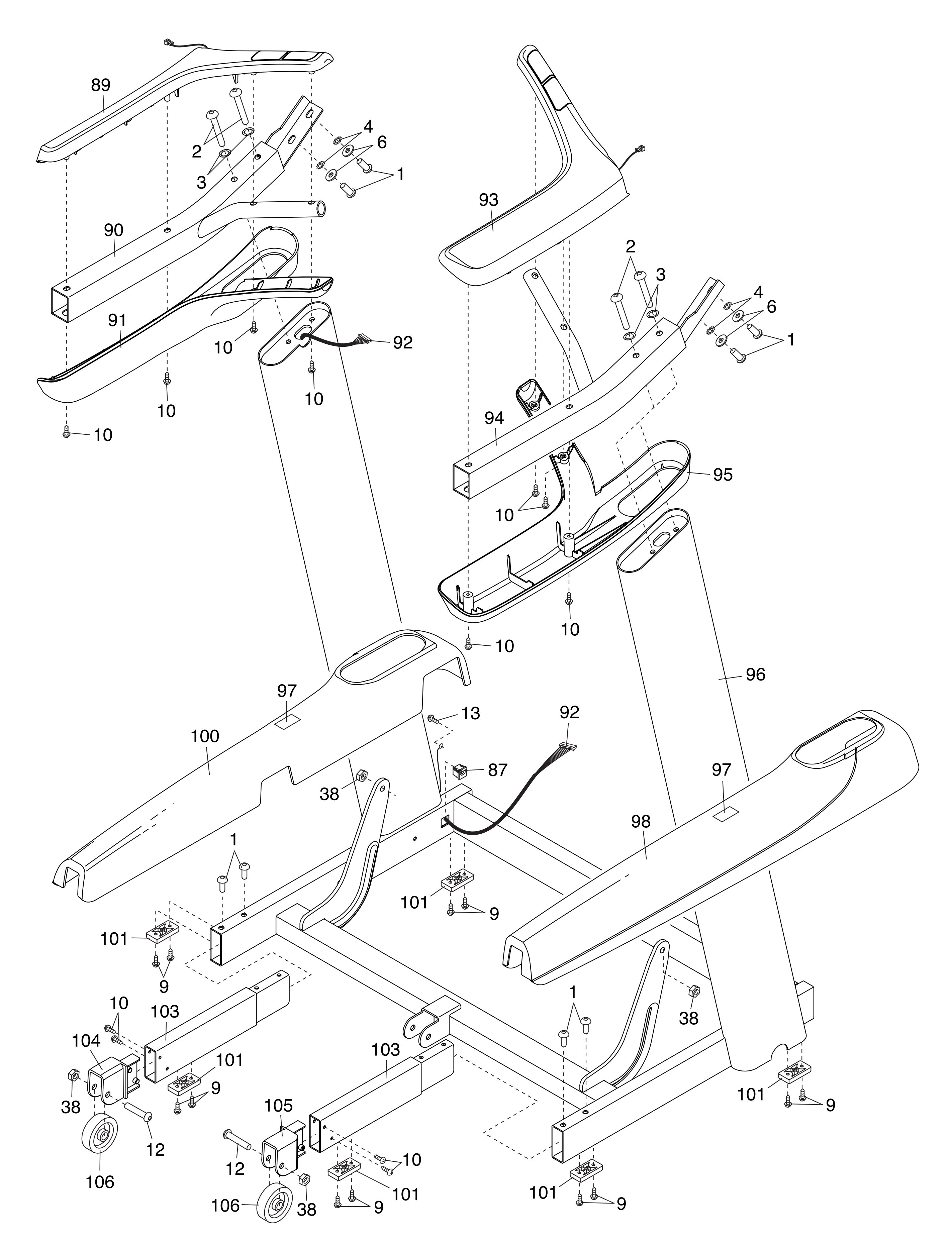
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

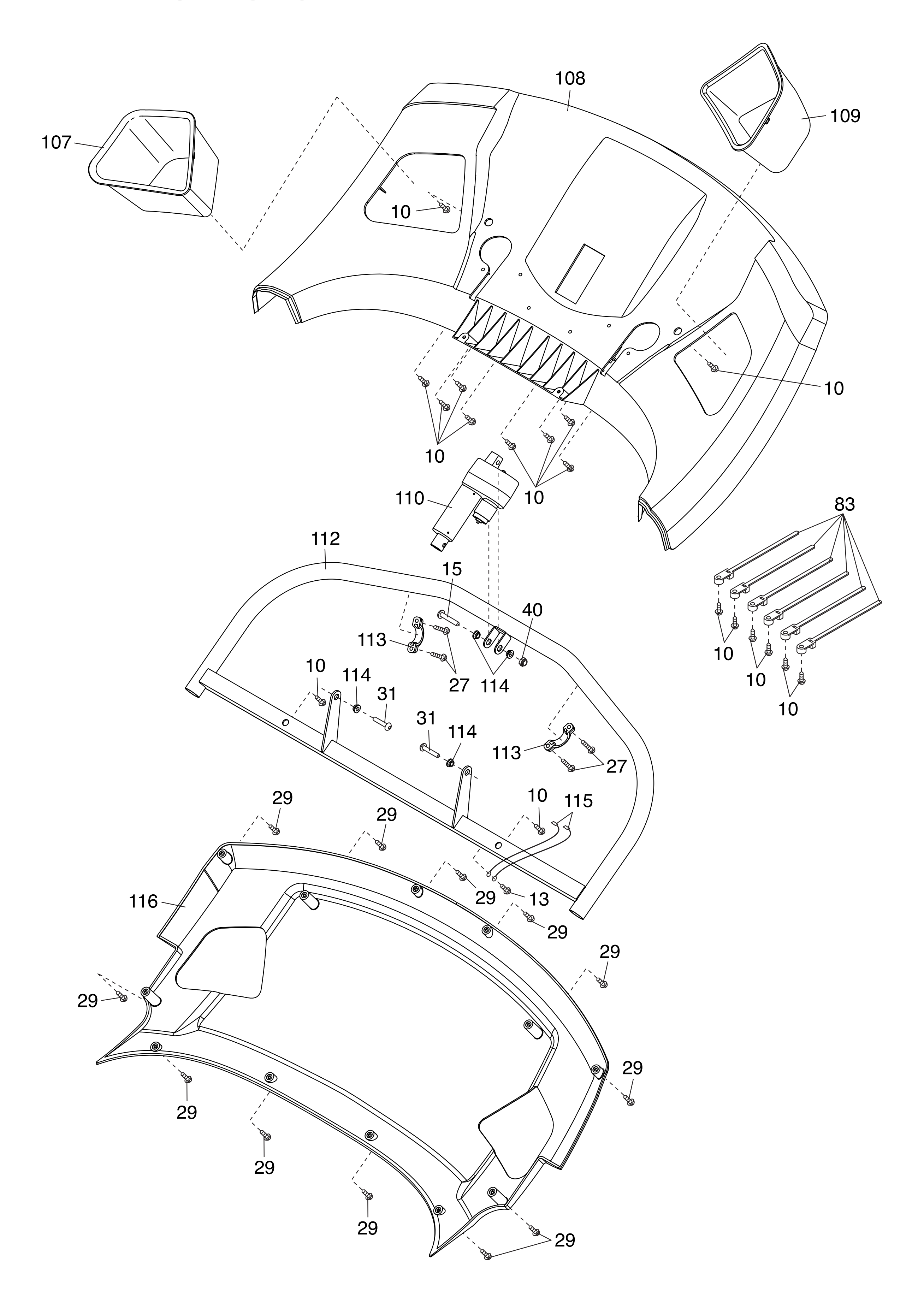
DETAILZEICHNUNG A

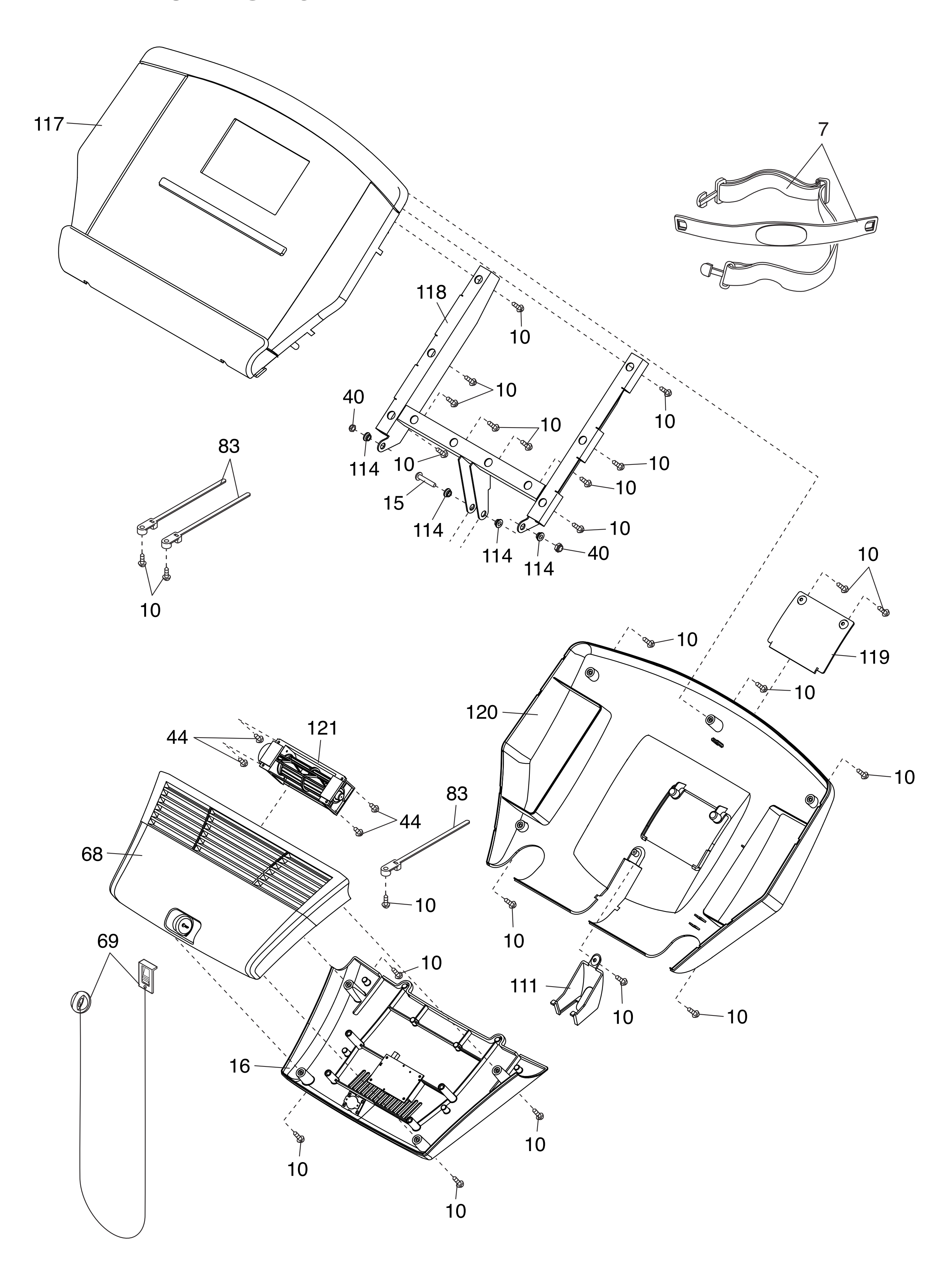
Modell-Nr. NETL30713.0 R0813A




10
10
10
10
10
74
75
99
20
76
78
77
38
24
79
13
80
19
24
37
38
81
78
10
37
125
13
82
10
79
13
122
10
84
10
10
84
86
42
42
10
126
14
85
42
14
88
14
14


89
2
3
4
6
1
90
91
10
92
93
94
95
96
97
98
100
13
87
38
101
9
103
104
105
106
12


108
109
107
10
10
10
10
110
83
112
15
40
113
114
27
10
114
31
10
10
10
31
114
113
27
29
29
10
115
116
29
13
29
29
29
29
29
29
29
29



117
7
118
10
40
83
114
15
111
44
121
120
119
68
69
16

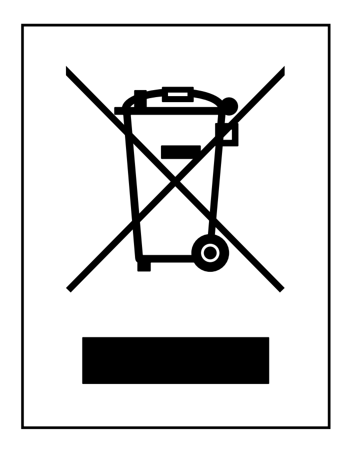
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.



Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstan-dards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 346963 R0813A